दूसरा परिच्छेद

तीसरा परिच्छेद

चौथा परिच्छेद

पाँचवाँ परिच्छेद

छठा परिच्छेद

सातवाँ परिच्छेद

आठवाँ परिच्छेद

विषय | पृष्ठ

नवाँ परिच्छेद

दसवाँ परिच्छेद

ग्यारहवाँ परिच्छेद

स्त्रियों के कर्तव्य

पहला परिच्छेद

स्त्रियों का मूल्य

जब मैं किसी सुन्दर स्त्री को देखती हूँ, जब मैं उस स्त्री का सुन्दर शरीर देखती हूँ, छल-प्रपञ्च से अलग उसका भोला-सा जीवन देखती हूँ; जब मैं उसकी योग्यता देखती हूँ और जब मैं संसार की रचना में उसका महत्त्वपूर्ण अंश देखती हूँ तो मेरा हृदय गद्‌गद् हो उठता है। मैं सोचने लगती हूँ कि संसार में स्त्रियों का स्थान बहुत ऊँचा है—इस विशाल विश्व में स्त्रियों का मूल्य बहुत अधिक है!

मेरी बात सुनकर स्त्रियाँ हँसेंगी, चकित होंगी और मुस्कराने लगेंगी। उनका हँसना, मुस्कराना और चकित होना बताने

लगेगा, जैसे वे कुछ मूल्य नहीं रखतीं—उनके जीवन की कुछ अधिक उपयोगिता नहीं है। उनका यह बताना ही स्त्रियों के जीवन के महत्त्व को बढ़ा देता है।

जिस समय मैं स्त्रियों के जीवन का महत्त्व लिखने बैठी हूँ, उस समय मेरी आँखों के सामने वे सभी बातें घूम रही हैं; जो बताती हैं कि यदि संसार में स्त्रियाँ न होतीं तो संसार वैसा ही होता, जैसे बिना चित्रों की पुस्तक! बिना तस्वीर के मासिक-पत्र! बिना सुगन्ध के फूल!!

परन्तु स्त्रियाँ अपने महत्त्व को इस रूप में नहीं पहचानतीं। वे नहीं जानतीं कि हमारे बिना समाज, बिना नमक की दाल के समान हो जायगा! वे नहीं जानतीं, इसमें कोई ताज्जुब की बात नहीं है। धन का महत्त्व धनिक नहीं जानता, गुण का महत्त्व गुणी नहीं जानता और रूप का महत्त्व रूपवान नहीं जानता! धन का महत्त्व वह जानता है जिसके पास धन नहीं होता। गुण का महत्त्व वह जानता है, जो दूसरे के गुण को देख कर चकित होता है और रूप का महत्त्व वह जानता है जिसके पास रूप नहीं होता! ऐसी दशा में यदि स्त्रियाँ अपना महत्त्व नहीं जानतीं तो कोई आश्चर्य की बात नहीं है।

लेकिन मेरी इन बातों से स्त्रियों को संतोष न होगा। जिस समय वे मेरी बातें सुनेंगी, पढ़ेंगी और जानेंगी, उस समय उनकी नजरों में वे सभी बातें घूमने लगेंगी जिन बातों ने स्त्रियों

के जीवन के महत्त्व को घटाया है। या यों कहा जाय कि जिन बातों को पैदा करके स्त्रियों के जीवन के महत्त्व को घटाया गया है! परन्तु फूल की सुगन्ध छिपाने से नहीं छिपती, परदा डाल-कर उसकी सुगन्ध का लोप नहीं किया जा सकता! स्त्रियों का मूल्य भी संसार में दबा न रह सका। संसार को उनका प्रभुत्व स्वीकार करना पड़ा!! आज मैं इन्हीं बातों को यहाँ पर लिखना चाहती हूँ।

घर में—स्त्रियों का पहला मूल्य तो उनके घरों में ही है। जिस घर में स्त्री नहीं होती, वह घर सूनसान मालूम होता है। और जिस घर से स्त्रियों की छाया हट जाती है, वह घर उस बाज़ार के समान हो जाता है जो बाज़ार कुछ समय के लिए गुलज़ार रह कर खतम हो जाता है।

कुछ लोग समझ लेते हैं कि स्त्रियों से और तो कुछ नहीं, लेकिन खाने-पीने का कुछ आराम हो जाता है। उनकी इस दबी ज़बान निकली हुई बात का कुछ मतलब समझ में नहीं आता। अन्धा अगर सूरज की रोशनी को क़बूल न करे तो कुछ अचम्भे की बात नहीं है। जो आदमी स्त्रियों को खाने-पीने के सिवा और किसी उपयोग के लिए उपयोगी नहीं समझता तो उसका क्या अपराध! सच्ची बात तो यह है कि वह उससे अधिक कुछ जानता ही नहीं है। और विस्मय की बात तो यह है कि जो आदमी जिस प्रकार का विश्वास रखता है, स्त्रियाँ उसके लिए

लगेगा, जैसे वे कुछ मूल्य नहीं रखतीं—उनके जीवन की कुछ अधिक उपयोगिता नहीं है। उनका यह बताना ही स्त्रियों के जीवन के महत्त्व को बढ़ा देता है।

जिस समय मैं स्त्रियों के जीवन का महत्त्व लिखने बैठी हूँ, उस समय मेरी आँखों के सामने वे सभी बातें घूम रही हैं; जो बताती हैं कि यदि संसार में स्त्रियाँ न होतीं तो संसार वैसा ही होता, जैसे बिना चित्रों की पुस्तक! बिना तस्वीर के मासिक-पत्र! बिना सुगन्ध के फूल!!

परन्तु स्त्रियाँ अपने महत्त्व को इस रूप में नहीं पहचानतीं। वे नहीं जानतीं कि हमारे बिना समाज, बिना नमक की दाल के समान हो जायगा! वे नहीं जानतीं, इसमें कोई ताज्जुब की बात नहीं है। धन का महत्त्व धनिक नहीं जानता, गुण का महत्त्व गुणी नहीं जानता और रूप का महत्त्व रूपवान नहीं जानता! धन का महत्त्व वह जानता है जिसके पास धन नहीं होता। गुण का महत्त्व वह जानता है, जो दूसरे के गुण को देख कर चकित होता है और रूप का महत्त्व वह जानता है जिसके पास रूप नहीं होता! ऐसी दशा में यदि स्त्रियाँ अपना महत्त्व नहीं जानतीं तो कोई आश्चर्य की बात नहीं है।

लेकिन मेरी इन बातों से स्त्रियों को संतोष न होगा। जिस समय वे मेरी बातें सुनेंगी, पढ़ेंगी और जानेंगी, उस समय उनकी नजरों में वे सभी बातें घूमने लगेंगी जिन बातों ने स्त्रियों

के जीवन के महत्त्व को घटाया है। या यों कहा जाय कि जिन बातों को पैदा करके स्त्रियों के जीवन के महत्त्व को घटाया गया है! परन्तु फूल की सुगन्ध छिपाने से नहीं छिपती, परदा डालकर उसकी सुगन्ध का लोप नहीं किया जा सकता! स्त्रियों का मूल्य भी संसार में दबा न रह सका। संसार को उनका प्रभुत्व स्वीकार करना पड़ा!! आज मैं इन्हीं बातों को यहाँ पर लिखना चाहती हूँ।

घर में—स्त्रियों का पहला मूल्य तो उनके घरों में ही है। जिस घर में स्त्री नहीं होती, वह घर सूनसान मालूम होता है। और जिस घर से स्त्रियों की छाया हट जाती है, वह घर उस बाज़ार के समान हो जाता है जो बाज़ार कुछ समय के लिए गुलज़ार रह कर खतम हो जाता है।

कुछ लोग समझ लेते हैं कि स्त्रियों से और तो कुछ नहीं, लेकिन खाने-पीने का कुछ आराम हो जाता है। उनकी इस दबी ज़बान निकली हुई बात का कुछ मतलब समझ में नहीं आता। अन्धा अगर सूरज की रोशनी को क़बूल न करे तो कुछ अचम्भे की बात नहीं है। जो आदमी स्त्रियों को खाने-पीने के सिवा और किसी उपयोग के लिए उपयोगी नहीं समझता तो उसका क्या अपराध! सच्ची बात तो यह है कि वह उससे अधिक कुछ जानता ही नहीं है। और विस्मय की बात तो यह है कि जो आदमी जिस प्रकार का विश्वास रखता है, स्त्रियाँ उसके लिए

उसी प्रकार की साबित होती हैं! स्त्रियाँ गोबर भी उठाती हैं और स्त्रियाँ हाईकोर्ट में चीफ़ जस्टिस के सामने बहस भी करती हैं!

यदि खाने-पीने की ही बात ली जाय तो उसी का महत्त्व क्या कुछ कम है। भोजन ही से हम आरोग्य रह सकती हैं, घर को आरोग्य रख सकती हैं। आरोग्य रहना ही जीवन का सुख है। रोगी, जिन्दा रहने से मर जाना अच्छा समझता है। जो भोजन हमारे जीवन में इतना बड़ा काम करता है, जिस भोजन पर ही हमारा जीना और मरना निर्भर है; उस भोजन को ठीक-ठीक तैयार करना एक स्त्री का ही काम है। स्त्री के प्रेमपूर्वक हाथों से परोसा हुआ भोजन पेट में पहुँचकर अमृत का काम करता है!

भोजन के सिवा घर में दूसरी किन बातों में स्त्री का महत्त्व होता है, उनमें एक-एक बात का बताना बहुत कठिन है। सीधी बात तो यह है कि घर का कौन-सा काम है जो स्त्री के बिना शोभा देता है? स्त्री के बिना अच्छा से अच्छा भवन दरिद्री हो जाता है। परन्तु स्त्रियों के होने पर वही भवन संगमरमर को तरह चमकने लगता है। जिस घर में स्त्रियाँ नहीं होतीं, वह घर एक धर्मशाला या होटल की तरह होता है, जहाँ पर आदमी खाने-पीने और लेटने के लिए पहुँच जाता है। और बाक़ी समय इधर-उधर बिताता है। लेकिन जिस घर में स्त्री होती है, उस घर के आदमी संसार की मुसीबतों से परेशान होकर, दुःख और कष्ट उठाकर, अपमान की व्यथायें सहकर जब अपने घर पहुँचते

हैं तो बैकुण्ठ के सुख का अनुभव करते हैं। पुरुष कैसा भी हो, बाहर कहीं भी मान पाये या न पाये। जब वह घर पहुँचता है, तो स्त्री उसे देवता की तरह समझती है। और आदर-पूर्वक शब्दों के साथ, उसकी सेवा करके अपने को धन्य समझती है। अपने मधुर और मीठे शब्दों के द्वारा आदमी पर वह ठंडे पानी के छींटे डालती है। जिससे अपमान और अनादर की जलन उसकी ठंडी होती है।

पुरुषों के शरीर में जब कभी कोई मामूली-सी पीड़ा होती है तो उनकी स्त्रियों की दशा ठीक वैसी ही हो जाती है, जैसे किसी के घर में आग लगी हो। वे छटपटाती हैं, घबराती हैं और अनेक प्रकार के कष्ट उठा कर उस पीड़ा को दूर करने का प्रयत्न करती हैं। इस तरह की सभी बातों में स्त्रियाँ घर को बैकुंठ बना देती हैं। और दुःखमय जीवन को सुख और भोग से परिपूर्ण कर देती हैं।

माता के रूप में—स्त्री का सब से बड़ा मूल्य माता के रूप में है। यह तो एक बहुत मामूली-सी बात है कि माता के न रहने पर बच्चों का पालन-पोषण पिता के लिए कठिन हो जाता है। हज़ारों सुख और सुविधाओं के होने पर भी जो पालन मुश्किल मालूम होता है उसी को स्त्रियाँ हज़ारों असुविधायें होने पर सुख-पूर्वक अपने सिर पर लेती हैं। सन्तान के सम्बन्ध में ईश्वर ने अद्भुत शक्ति स्त्री को प्रदान की है।

सुख में, दुख में, चिन्ता में व्यथा में, रोग में आरोग्य में वे बच्चों का सदा एक समान काम करती हैं, वे जाड़े की परवाह नहीं करतीं, गर्मी के दिनों की जलन भी उन पर असर नहीं करती। जिस ईश्वर ने उनको इतना सुकुमार बनाया है, उसी ने उनको इतना बल और साहस भी दिया है। स्त्री में दो अद्भुत शक्तियाँ होती हैं। स्त्री के बराबर दूसरा कोई सुकुमार नहीं है और कष्ट तथा मुसीबतों के सहने में स्त्रियों के बराबर दूसरा कोई मजबूत नहीं है!

माता के रूप में स्त्री के जीवन का जो मूल्य है उसकी तारीफ नहीं की जा सकती। राम की प्रशंसा उनकी माता में है, कृष्ण की महत्ता कृष्ण की माता में है। तिलक को भगवान की पदवी दिलाने का श्रेय, तिलक की माता को है, और गाँधी को संसार में सब से बड़ा महापुरुष बनाने का मूल्य गाँधी की माता को है। इसी प्रकार माता के रूप में स्त्रियों ने राम, कृष्ण, तिलक, गाँधी, लेनिन, मुहम्मद, ईसा आदि को प्रदान करके जो मान-मर्यादा पायी है, उसकी प्रशंसा नहीं की जा सकती!

देश और राष्ट्र में—घर से लेकर बाहर तक और दरवाजे से लेकर संसार के कोने-कोने तक स्त्रियों का यश वायु के समान फैला हुआ है। जिस देश और राष्ट्र की स्त्रियाँ उन्नत नहीं होतीं, वह देश और राष्ट्र कभी उन्नत नहीं रह सकता। संसार का प्रत्येक देश और राष्ट्र इस बात का भिन्न-भिन्न रूप में प्रमाण

देता है। कोई भी देश अपने यहाँ की स्त्रियों को गिरा कर और उनका मस्तक नीचा करके अपने आप को ऊँचा नहीं रख सकता।

प्राचीन काल में हमारा देश बहुत उन्नति पर था। उस समय की बातों का अगर पता लगाया जाय तो कोई भी आदमी इस बात से इनकार न कर सकेगा कि उस समय हमारे देश की स्त्रियाँ बहुत उन्नत थीं। उनकी एक-एक बात दूसरे देशों में आदर पाती थी। और अपनी उन्नति ही के लिये देश से लेकर विदेश तक आश्चर्य के साथ देखी जाती थीं। लेकिन उस उन्नति के बाद स्त्रियों का हमारे देश में पतन हुआ। उनके जीवन के महत्त्व मारे गये। इसका फल यह हुआ कि हमारे देश की उन्नति भी नष्ट हो गई। इतना बड़ा देश पतित होकर मिट्टी में मिल गया। परन्तु इस समय देश की हालत फिर बदल रही है। अपनी सभी त्रुटियों और खराबियों को दूर करके देश आगे बढ़ने के लिये कोशिश कर रहा है। इसकी उन्नति के साथ-साथ स्त्रियाँ भी उन्नति की ओर जा रही हैं।

कहने का मतलब यह है कि स्त्रियों की उन्नति के साथ-साथ देश की उन्नति का बहुत बड़ा सम्बन्ध है। चीन, जापान, रूस, इंगलैंड, फ्रांस और अमेरिका आदि सभी देशों की यही अवस्था है। उन देशों में जब जब उन्नति रही है, स्त्रियाँ भी उन्नत रही हैं और जब जिस देश की हालत खराब हुई है तो स्त्रियाँ भी खराब रही हैं, स्त्रियों की उन्नति के साथ देश और राष्ट्र की उन्नति का इतना गहरा सम्बन्ध है जो कभी अलग नहीं हो सकता।

आज हमारे सामने जो देश बहुत उन्नत हैं, उनकी भीतरी और बाहरी बातों का यदि भलीभाँति खोज किया जाय तो मालूम होगा कि उन देशों की इस उन्नत दशा में स्त्रियों का कितना बड़ा हाथ है। उन देशों ने जितनी बड़ी उन्नति की है, उस में बराबर स्त्रियों का सम्बन्ध पाया जाता है। हमारे देश की आज जो अवस्था है, इस अवस्था में और उन देशों की अवस्था में बहुत बड़ा अन्तर है। वहाँ की स्त्रियों ने समाज के बड़े से बड़े कामों को अपने हाथों में लेकर अपना और उन कामों का महत्त्व बढ़ाया है। इसका फल यह हुआ है कि वे देश अपनी सभी प्रकार की उन्नति में जगमगा रहे हैं!

इस प्रकार इन उन्नत देशों की महत्ता और बड़प्पन में मैं स्त्रियों ही का मूल्य देखती हूँ और विश्वास रखती हूँ कि उनकी शक्ति और प्रभुता से संसार में सब कुछ सम्भव हो सकता है। हमको और हमारी बहनों को इन सभी बातों को अपने सामने रखना चाहिये और इन सभी बातों पर विश्वास रखना चाहिये। इन सभी बातों पर विश्वास करके अपने जीवन में आगे बढ़ना चाहिये। जिस दिन हम इन बातों का विश्वास कर लेंगी कि ज़िंदगी का ऐसा कोई भी काम नहीं है जो हम आसानी के साथ न कर सकें तो सचमुच ही हम इस योग्य हो सकेंगी, जिसमें हम अपने सच्चे मूल्य और महत्त्व को कायम कर सकें!

दूसरा परिच्छेद

स्त्रियों के शरीर की रक्षा

पहले परिच्छेद को पढ़कर हमारी बहनें अपने मूल्य को भली-भाँति समझ गयीं होंगी। स्त्रियों को अपने मूल्य और महत्त्व का अच्छा ज्ञान होना चाहिए। जब तक हम अपने मूल्य को न समझेंगी और अपना महत्त्व न जानेंगी, तब तक हम लोग अपनी किसी प्रकार की उन्नति नहीं कर सकतीं, ऐसी दशा में हमारा देश कभी उन्नति नहीं कर सकता। देश को उन्नत और स्वतंत्र बनाना बहुत कुछ हम लोगों की उन्नति पर निर्भर है।

जब स्त्रियों का महत्व और उनका मूल्य इतना अधिक है कि उनके बिना संसार सूना हो सकता है, तब हमें अपने इस महत्त्व की रक्षा करना चाहिए और सब प्रकार से अपना जीवन ऊँचा बनाना चाहिए! मेरी इस बात को पढ़कर बहनें सोचेंगी कि आखिर हमें सब से पहले किस बात में उन्नति करना चाहिए? इसके उत्तर में मैं यही लिखूँगी कि सब से पहले हमें अपने शरीर की रक्षा का ध्यान रखना चाहिए।

यदि हमारा स्वास्थ्य अच्छा नहीं है, हम नीरोग नहीं हैं, और हमारा चित्त प्रसन्न नहीं है तो हम अन्य किसी भी बात में अपनी उन्नति नहीं कर सकतीं। इसलिए सब से पहले हमें अपने

शरीर की रक्षा का पूर्ण ज्ञान होना चाहिए। हमारे अस्वस्थ रहने से केवल हम ही को नहीं बल्कि हमारे घरवालों, हमारे बाल-बच्चों आदि को भी हानि पहुँचती है। जब हम अपने शरीर की रक्षा करना नहीं जानतीं तब हम अपनी संतान की रक्षा कैसे कर सकती हैं।

इधर कुछ समय से स्त्रियों में स्वस्थ रहने का शौक पैदा हुआ है, यह प्रसन्नता की बात है किन्तु इस ओर जितना पुरुष ध्यान दे रहे हैं, स्त्रियाँ नहीं दे रही हैं। बहुत कम स्त्रियाँ हैं जिनमें अपने शरीर की रक्षा करने का शौक पाया जाता है और वे इसके लिए प्रयत्न भी करती हैं। जो स्त्रियाँ अपने जीवन के मूल्य को नहीं समझतीं तथा अपने कर्तव्यों का ज्ञान नहीं रखतीं वे सदा अपनी ओर से लापरवाह रहती हैं। उन्हें नहीं मालूम कि हमें अपने शरीर की रक्षा करना क्यों आवश्यक है और अपने शरीर की रक्षा न करने से हमें क्या क्या हानियाँ पहुँचती हैं, इसीलिए वे लापरवाह रहती हैं और उसके फल-स्वरूप तरह तरह के शारीरिक कष्ट भोगती हैं और जीवन में असंतोष अनुभव करती हैं।

अपने जीवन का महत्त्व कायम रखने के लिए और अपनी किसी भी प्रकार की उन्नति करने के लिए सब से पहले हमारी बहनों को अपने शरीर की रक्षा करना चाहिए। अपने शरीर को सदा नीरोग रखने का प्रयत्न करना चाहिए। शरीर की रक्षा किस प्रकार से की जाती है, इसके सम्बन्ध में अगले परिच्छेदों में विस्तारपूर्वक लिखा जायगा।

मिथ्या विश्वास—शरीर में कोई व्यथा न पैदा हो, कोई रोग न उत्पन्न हो अथवा कोई पीड़ा न हो, इसके लिए सदा ध्यान रखना चाहिए, शरीर में जब कोई रोग पैदा हो जाता है, तो स्वास्थ्य के बिगड़ने में देर नहीं लगती। इसीलिए सब से पहले स्त्रियों को अपने शरीर को नीरोग रखने की कोशिश करना चाहिए और जिन बातों से शरीर रोगी हो जाता है, उनसे सदा बचना चाहिए।

आमतौर पर स्त्रियों में तरह-तरह के मिथ्या विश्वास पाये जाते हैं। दुर्भाग्य से यदि शरीर में कोई रोग पैदा हो गया तो वे उसके लिए तरह-तरह की झूठी बातें कहती हैं। वे इसके लिए अपने भाग्य को कोसती हैं और ईश्वर को दोष देती हैं। उनका यह विश्वास होता है कि हमारे तक़दीर में बीमार रहना बदा है इसलिए हम बीमार हुई हमें किसी का शाप है, इसलिए हमारे शरीर में रोग पैदा हुआ अथवा ईश्वर की मरज़ी है कि हम बीमार रहें। इस प्रकार की अनेकों बातें स्त्रियाँ सोचती हैं और कहती हैं।

किन्तु वे यह नहीं जानतीं कि असल में बीमार होने के अथवा अस्वस्थ रहने के कारण क्या हैं? हम अपने हाथों अपने शरीर में रोग पैदा करती हैं और अपने हाथों अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ती हैं। मेरी इस बात पर बहनें विश्वास न करेंगी, परन्तु मैं उनको बताऊँगी कि अपने हाथों ही हम कैसे बीमार पड़ती हैं।

यदि हम लोगों को इन बातों का ज्ञान हो कि हम क्यों बीमार पड़ती हैं तो उन बातों से हम दूर भी रहें किन्तु जब हम यह जानती ही नहीं कि रोग पैदा होने के कारण क्या हैं तो हम उनसे बच कैसे सकती हैं। हमारा शरीर किन-किन कारणों से बिगड़ता है और उसमें रोग क्यों पैदा हो जाया करते हैं? साथ ही उनसे बचने के लिए क्या उपाय करने चाहिए, इसके सम्बन्ध में दूसरे परिच्छेद में विस्तार के साथ लिखूँगी। इस परिच्छेद में स्त्रियों के शरीर की रक्षा पर संक्षेप में लिखना चाहती हूँ। यह बहुत ही जरूरी है कि पहले स्त्रियाँ अपने झूठे विश्वासों को दूर करके असली बातों को जानकर उनके अनुसार अपना जीवन बितावें।

ज़िन्दगी का सुख—नीरोग जीवन ही ज़िन्दगी का सब से बड़ा सुख और आनन्द है। जब तक हमारा शरीर नीरोग नहीं है। तब तक हमारा जीवन सुखी नहीं हो सकता। इसलिए यदि हम अपना जीवन सुखी और आनन्दमय रख सकती हैं तो हमें चाहिए कि हम अपने शरीर की हमेशा रक्षा करती रहें और रोगों से बचें।

मान लो किसी स्त्री के पास बहुत-सा धन है, वह हजारों लाखों रुपये की मालिक है, उसे अपने घर में अनेक प्रकार के सुख हैं किन्तु उसका शरीर रोगी है और वह अस्वस्थ रहती है तो उसके लिए ये सब सुख जो उसे प्राप्त हैं मिट्टी हैं। अपनी तबीयत यदि अच्छी नहीं है, शरीर में बल नहीं है, शरीर रोगी

है तो ऐसी दशा में कुछ अच्छा नहीं लगता। इसलिए सब से पहले अपने शरीर का सुख होना ही बहुत ज़रूरी है।

स्वास्थ्य और सौन्दर्य से बढ़कर स्त्री के जीवन में और कोई दूसरा सुख नहीं है। मैं तो यही कहूँगी कि जो स्त्री शरीर से सुखी है, नीरोग है तथा स्वस्थ और सुन्दर है, वह बहुत सुखी है और उसका जीवन सार्थक है।

प्रायः देखा जाता है कि अधिकतर बड़े घरों की स्त्रियाँ, सुखी घरों की स्त्रियाँ रोगी और कमज़ोर हुआ करती हैं। ऐसी स्त्रियों को कुछ न कुछ शारीरिक कष्ट बना ही रहता है। यह बहुत खराब बात है। रोगी जीवन बिताने की अपेक्षा मर जाना अधिक अच्छा है। जो स्त्रियाँ धनवान नहीं हैं, ग़रीब हैं, किन्तु शरीर की अच्छी हैं, नीरोग तथा स्वस्थ हैं, वे उन धनवान स्त्रियों की अपेक्षा बहुत सुखी हैं।

जो स्त्रियाँ नीरोग हैं, उनकी सन्तान भी नीरोग और स्वस्थ पैदा होती है। यदि कभी किसी कारण से स्वास्थ्य खराब होने लगे तो तुरन्त ही उसको सम्भालने का उपाय करना चाहिए। उन्हें यह न सोच लेना चाहिए कि तक़दीर में लिखा था इसलिए ऐसा हो गया और जब ईश्वर को मंजूर होगा तब हमें वह फिर स्वस्थ कर देगा। ऐसा सोचना बहुत मूर्खता है। अपनी ग़लतियों से ही हम बीमार और अस्वस्थ होती हैं। हमें चाहिये कि हम जिन कारणों से बीमार पड़ें, उन्हें ढूँढ़ कर उनसे आइन्दा के लिए बचें और अपने रोग का इलाज करें।

शरीर का बनाना-बिगाड़ना हमारे हाथ में है—यदि हम चाहें तो अपने शरीर को बना सकती हैं और चाहें तो बिगाड़ सकती हैं। यह दोनों ही बातें हमारे ऊपर निर्भर हैं। शरीर का बिगाड़ना जितना आसान है। उसका बनाना उतना ही कठिन है।

यदि हमको शरीर को बिगाड़नेवाले कारणों का ज्ञान हो और हम उनसे सदा बचते रहें तो हमारा शरीर कदापि नहीं बिगड़ सकता। केवल शरीर को नष्ट करनेवाली बातों पर चलने और शरीर की रक्षा न करने से उसका सत्यानाश हो जाता है।

शरीर के बिगड़ने का सबसे पहला कारण है रोग का होना। इसके बाद और भी अनेक ऐसे कारण हैं जिनसे स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। जैसे छोटी अवस्था में विवाह करना, विवाह के बाद जल्दी ही बच्चा पैदा होना, जल्दी-जल्दी बच्चे पैदा होना, चाल-चलन का खराब होना, विचारों का शुद्ध न होना, चिन्ता करना, जलना कुढ़ना, खराब भोजन करना, परिश्रम न करना, ताज़ी वायु न मिलना आदि बातों से शरीर अस्वस्थ होता है।

शरीर को बिगाड़ने के जितने भी कारण होते हैं, उन सब से स्त्रियों को दूर रहकर अपने शरीर की रक्षा करना चाहिए। यदि हम अपने शरीर की रक्षा नहीं करतीं तो स्वयं अपने जीवन को मिट्टी में मिलाती हैं। हमारी बहनें अपने शरीर से बहुत लापरवाह रहती हैं। आजकल पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ अपने स्वास्थ्य

की ओर कुछ ध्यान देने लगी हैं। स्कूलों में कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी बातें बताई जाने लगी हैं किन्तु अभी उनसे कोई विशेष लाभ नहीं हो रहा है। विदेशी स्त्रियों में अपने शरीर को बनाने का बहुत शौक पाया जाता है। वे उसके लिए प्रयत्न करती रहती हैं। उन्होंने अपने शरीर को बनाने में बहुत उन्नति की है। यूरप, अमेरिका आदि देशों की स्त्रियाँ स्वस्थ रहने के लिए तरह-तरह के उपाय किया करती हैं और उनमें वे ख़ूब सफल हो रही हैं। वे जानती हैं कि स्वास्थ्य का स्थान बहुत ऊँचा है और स्वास्थ्य ही जीवन का सच्चा सुख है। यदि हम भी स्वास्थ्य के महत्त्व को अच्छी तरह समझें और स्वस्थ रहने के उपाय करें तो हमारा शरीर भी सदा नीरोग और सुन्दर रह सकता है।

शरीर-रक्षा के उपाय—शरीर की रक्षा बहुत कुछ हमारे भोजन पर निर्भर है। भोजन में अनेक प्रकार की गड़बड़ियों के कारण ही हम रोगी और अस्वस्थ हो जाती हैं। इसलिए सब से पहले हमें अपने भोजन पर ध्यान देना चाहिए। शरीर की रक्षा के लिए हमें कैसे भोजन करने चाहिए और उनमें किन-किन बातों की सावधानी रखना चाहिए, ये बातें भोजन के परिच्छेद में विस्तार के साथ बतायी जायँगी। उनको पढ़कर बहनों को पूर्णरूप से लाभ उठाना चाहिए।

भोजन के बाद शरीर रक्षा के लिए शुद्ध जल और वायु का ध्यान रखना चाहिए। शुद्ध जल और वायु के न मिलने से शरीर रोगी हो जाता है। जिस प्रकार स्वास्थ्य के लिए, नीरोग रहने के

लिए वायु और जल की आवश्यकता है, उसी प्रकार सूर्य की धूप की भी बहुत ज़रूरत है। इसके अलावा शरीर को सुन्दर और हृष्ट-पुष्ट बनाने के लिए शारीरिक परिश्रम करना आवश्यक है। शारीरिक परिश्रम न करने से शरीर बिल्कुल निकम्मा और रोगी हो जाता है।

प्राय: देखा जाता है कि हमारे देश में बहुत स्त्रियों के शरीर छोटी उम्र में नष्ट हो जाते हैं। विवाह होने के बाद जहाँ उनके एक बच्चा हुआ कि उनका शरीर बहुत कमज़ोर हो जाता है। यह सब बहुत खराबी की बात है। बच्चा होने के बाद जिन स्त्रियों की रक्षा नहीं की जाती, उनकी हालत खराब हो जाती है और वे अपनी छोटी अवस्था में ही बूढ़ी मालूम होने लगती हैं।

मैंने ऐसी भी कितनी ही स्त्रियाँ देखी हैं, जिनके कई बच्चे हो गये हैं लेकिन उनका शरीर इतना स्वस्थ है कि अधिक अवस्था होने पर भी उनकी अवस्था बहुत कम जान पड़ती है। इससे मालूम होता है कि वे अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखती हैं। स्त्रियों को अपना जीवन सुखी बनाने के लिए अपने शरीर की रक्षा का बहुत ध्यान रखना चाहिए। शरीर की रक्षा किस प्रकार की जाती है, इसके लिए बहनों को इस प्रकार की अच्छी-अच्छी पुस्तकें पढ़ना चाहिए। अखबारों में प्राय: स्वास्थ्य सम्बन्धी लेख निकलते रहते हैं, उन्हें पढ़कर उनसे लाभ उठाना चाहिए। सभी भाषाओं में स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें लिखी गयी हैं और बराबर

लिखी भी जा रही हैं, इसलिए जो जिस भाषा को जानती हों, उन्हें उसी भाषा की पुस्तकें मँगाकर पढ़ना और लाभ उठाना चाहिए।

स्त्रियों को इस बात पर पूरा विश्वास रखना चाहिए कि शरीर जब तक स्वस्थ और नीरोग नहीं है, तब तक उनका जीवन सुखी और सन्तुष्ट नहीं हो सकता। इसके सिवा किसी भी बात में अपनी उन्नति करने के लिए, सब से पहले हमें अपने शरीर की रक्षा करना चाहिए। शरीर को इस योग्य रखना चाहिए कि वह प्रत्येक काम बिना किसी कष्ट के कर सके। स्वस्थ और नीरोग शरीर जीवन के महत्त्व को बढ़ाता है।

तीसरा परिच्छेद

स्त्रियों का आरोग्य जीवन

बड़े दुःख के साथ लिखना पड़ता है कि हमारे देश में स्त्रियों का जीवन आरोग्य नहीं है। यों तो आरोग्य रहना सभी के लिए बहुत जरूरी है किन्तु स्त्रियों के लिए विशेष रूप से आवश्यक है। कारण यह है कि स्त्रियों के रोगी होने से देश और राष्ट्र भी रोगी हो जाता है। यदि स्त्रियाँ आरोग्य हैं तो हमारा देश भी आरोग्य रहेगा। ऐसी दशा में स्त्रियों का आरोग्य जीवन होना बहुत आवश्यक है।

स्त्रियों के रोगी जीवन से दो बहुत बड़ी हानियाँ हैं, एक तो यह कि उनका जीवन व्यर्थ हो जाता है। रोगी जीवन के कारण उनका सुख मारा जाता है और वे अपने जीवन में असन्तोष अनुभव करती हैं। स्त्रियों के रोगी होने से दूसरी हानि यह होती है कि उनकी जो सन्तान होती है, वह भी रोगी और कमजोर होती है। इसलिए अपने देश को बलवान और नीरोग बनाने के लिए स्त्रियों का आरोग्य जीवन बहुत जरूरी है।

हमारे देश में रोगी स्त्रियों की जितनी बड़ी संख्या है, उतनी किसी देश में नहीं है। इसका सब से बड़ा कारण तो यह है कि

हमारे देश में डाक्टरों, वैद्यों, हकीमों की संख्या दिन पर दिन बढ़ती जाती है, जगह-जगह पर जनाने अस्पताल खुले हुए हैं। प्रत्येक शहर में स्त्रियों के लिए मिशन अस्पताल, सरकारी अस्पताल, आर्यसमाजी दवाखाने तथा सनातन धर्म औषधालय खुले हुए हैं। इसका फल यह हुआ है कि हमारे देश में रोगी स्त्रियों और बच्चों की संख्या बहुत अधिक है और दिन पर दिन बढ़ती भी जाती है।

शहरों में जितने भी अस्पताल खुले हुए हैं, उन में प्रति दिन सैकड़ों की तादाद में रोगी स्त्रियाँ जाती हैं और अपने रोगों का इलाज कराती हैं। कोई अस्पताल, कोई दवाखाना ऐसा नहीं है जिसमें अधिक से अधिक संख्या में स्त्रियाँ न जाती हों। इससे पता चलता है कि हमारे देश का स्त्री-समाज बहुत रोगी और कमजोर है।

हमारा स्त्री-समाज रोगों से इतना क्यों जकड़ा हुआ है, इस पर यदि विचार किया जाय तो बहुत से कारण नज़र आते हैं। वे कारण यदि जीवन में न आवें तो हमारा स्त्री-समाज भी आरोग्य रह सकता है। स्त्रियों को इन बातों का ज्ञान न होने के कारण उनसे इस प्रकार की भूलें होती रहती हैं। जिनसे उनका शरीर आरोग्य नहीं रह पाता।

इस परिच्छेद में स्त्रियों का आरोग्य जीवन किस प्रकार रह सकता है, इसके विषय में आवश्यक बातें बतायी जायँगी।

होता। हाथ की चक्कियों में पिसा हुआ आटा स्वास्थ्य के लिए बहुत ही अच्छा होता है। मशीन और पनचक्कियों के आटे में पोषक तत्व बिल्कुल नहीं रह जाता, वह जल जाता है। इसके सिवा वह आटा बहुत देर में हज़म होता है। हाथ की चक्की का आटा तो शहरों में मिलना असम्भव है और न शहरों की स्त्रियाँ पीस ही सकती हैं। ऐसी दशा में पनचक्की का आटा ही खाना पड़ता है। मशीन के आटे की अपेक्षा पनचक्की का आटा अच्छा होता है। किन्तु मशीन का आटा तो कभी न खाना चाहिए। मशीन का आटा बिल्कुल मैदे समान होता है। मैदे और महीन आटे की रोटी या पूड़ी बहुत हानि पहुँचाती है। बाज़ारू मिठाइयाँ पकवान आदि अधिक खाना अच्छा नहीं होता। बाज़ारू मिठाइयाँ आदि खाने से प्रायः रोग पैदा हो जाते हैं। यदि मिठाई आदि खाने की इच्छा हो तो बहुत साफ़-सुथरी दूकान की ताज़ी बनी हुई खाना चाहिए।

भोजन के सम्बन्ध में स्त्रियाँ एक बहुत बड़ी भूल करती हैं। वह यह कि वे कई कई दिन के बासी भोजन को भी खा लेती हैं। वे यह नहीं जानतीं कि बासी भोजन से हमारे शरीर को क्या हानि पहुँचती है। एक तो भोजन इतना अधिक बनाना ही न चाहिए जो बासी बच रहे। बासी भोजन खाने से स्वास्थ्य ख़राब होता है। जो भोजन ज़रा भी सड़, गल गया हो अथवा जल गया हो, उसे न खाना चाहिए। आमतौर पर स्त्रियाँ इसका ख़्याल नहीं रखतीं। वे फेंकने के डरके मारे, सड़ा-गला और जला

भुना भोजन भी खा लेती हैं। आरोग्य जीवन बिताने के लिए भोजन पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए।

ताज़ी वायु—आरोग्य जीवन बिताने के लिए, जिस प्रकार हमें अच्छे और शुद्ध भोजन की आवश्यकता है। उसी प्रकार ताजी वायु में रहना भी बहुत जरूरी है। ताजी वायु के न मिलने से हमारा शरीर रोगी हो जाता है।

हमारे देश की स्त्रियों का जीवन बहुत संकुचित होता है। उनको ताजी वायु भली भाँति प्राप्त नहीं होती। खुद स्त्रियों को भी इन बातों का ज्ञान न होने से वे इसका कोई ध्यान नहीं रखतीं। जिस प्रकार खराब, सड़े, गले और बासी भोजन से हमारा शरीर रोगी हो जाता है, उसी प्रकार गन्दी वायु में रहने से भी शरीर रोगी हो जाता है। इसलिए आरोग्य रहने के लिए हमें प्रत्येक क्षण ताजी वायु मिलना चाहिए।

ताजी वायु हमें छोटे-छोटे बन्द घरों में नहीं मिल सकती और न हमको मकानों में परदे के साथ बन्द रहने से मिल सकती है। खुले मकान, जिनमें खूब हवा आती-जाती है और वे साफ जगह पर हैं उनसे हमें ताजी वायु हर समय मिल सकती है। मकान के अन्दर अथवा उसके आस-पास यदि किसी प्रकार की कोई गन्दगी होती है तो वहाँ की वायु कभी शुद्ध नहीं रह सकती। ऐसे स्थानों में रहने वाली स्त्रियों को गन्दी ही हवा मिलती है। जो स्त्रियाँ सदा घरों के अन्दर बन्द रहती हैं और उन्हें कभी

ताज़ी वायु नहीं मिलती, वे सदा कुछ न कुछ बीमार ही रहती हैं। और उनके शरीर एक दम पीले पड़ जाते हैं। रोगी होने का एक बहुत बड़ा कारण है ताज़ी वायु का न मिलना।

यों तो सभी लोगों को आरोग्य जीवन बिताने के लिए रोज ताज़ी वायु में टहलने के लिए जाना चाहिए। परन्तु स्त्रियों को विशेष रूप से सुबह या शाम डेढ़-दो घण्टे के लिए वायु-सेवन के लिए किसी बाग़, मैदान या नदी के किनारे जाना चाहिए। पुरुष तो दिन में कई बार घरों से बाहर जाते हैं, उन्हें ताज़ी वायु मिलती रहती है किन्तु स्त्रियाँ केवल घरों के अन्दर ही बन्द रहती हैं। ऐसी दशा में यदि स्त्रियाँ बीमार रहती हैं तो कौन ताज्जुब की बात है। प्रतिदिन ताज़ी वायु का सेवन करने से शरीर अच्छा रहता है, खाया हुआ भोजन अच्छी तरह पच जाता है और तबीयत प्रसन्न रहती है।

स्त्रियों को चाहिए कि अपने घरों को, रहने के स्थानों का इतना साफ़-सुथरा रखें कि वहाँ की हवा कभी गन्दी न हो। घर में किसी प्रकार की गन्दगी होने से वहाँ की वायु तुरन्त ही ख़राब हो जाती है। जिसके कारण उस घर के रहने वाले आदमी बीमार हो जाते हैं। स्वस्थ और आरोग्य रहने के लिए ताज़ी वायु मिलना बहुत ही आवश्यक है।

रहने के स्थानों में प्रकाश—जिस स्थान में हम रहें, वह स्थान ऐसा होना चाहिए जिसमें अँधेरा न हो, खूब प्रकाश

आता हो। आरोग्य जीवन प्राप्त करने के लिए यह जरूरी है कि हम जहाँ रहें वहाँ खूब प्रकाश आता हो। अँधेरे घरों, कोठरियों के अन्दर रहने से शरीर रोगी हो जाता है। ऐसे मकान जो चारों तरफ़ से बन्द होते हैं और उनमें न खिड़कियाँ होती हैं और न रोशनदान वे स्वास्थ्य के लिए बहुत खराब होते हैं। ऐसे मकानों में प्रकाश न आने के कारण, सीड़ रहती है, बदबू रहती है और अनेक प्रकार के जीव-जन्तु निकला करते हैं। उनमें वायु भी नहीं मिलती। इसलिए वहाँ के स्त्री-पुरुष और बच्चे कुछ न कुछ बीमार ही रहते हैं। जहाँ तक हो सके, आरोग्य जीवन बिताने के लिए स्त्रियों को ऐसे स्थानों में रहना चाहिए जहाँ उन्हें काफ़ी प्रकाश और वायु मिलती हो।

सूर्य की धूप—हमारे देश की स्त्रियों के अधिक रोगी रहने का एक प्रधान कारण यह भी है कि वे सूर्य की धूप से वंचित रहती हैं। उनके शरीर में कभी सूर्य की धूप नहीं लगती। जो स्त्रियाँ परदेदार हैं, और सिर से लेकर पैर तक कपड़े से ढकी रहती हैं, उन्हें सूर्य की धूप कभी नहीं मिलती, यह स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है।

सूर्य की धूप में सब से बड़ा गुण यह है कि वह हमारे रक्त को शुद्ध करती है। दिन में एक बार घण्टे, आध घण्टे के लिए हल्की धूप में नग्न शरीर करके बैठना बहुत ही अच्छा होता है। इससे सारे शरीर में धूप लगती है और हमारा रक्त शुद्ध होता है।

सूर्य की धूप न मिलने से हमारा शरीर पीला और कमजोर हो जाता है।

रहने के स्थान ऐसे होने चाहिए जिनमें काफी धूप भी आती हो। मकान में धूप न आने से भी वहाँ सीलन और बदबू रहती है। यदि ऐसा मकान है जिसमें धूप आती है तब तो वहाँ के रहने वालों को अच्छी तरह मिल सकती है। मैंने कितनी ही ऐसी स्त्रियों को देखा है जो ऐसे मकानों में रहती हैं जिनमें कभी धूप देखने को नहीं मिलती। इसी कारण वे प्रायः किसी न किसी रोग में ही ग्रस्त रहती हैं। शरीर को आरोग्य और सुन्दर रखने के लिए सूर्य की धूप का मिलना बहुत जरूरी है।

प्रसन्नता-मनोरञ्जन—स्त्रियों के बीमार रहने का एक कारण यह भी है कि वे खूब प्रसन्न नहीं रहतीं। पुरुषों के जीवन में बहुत मनोरञ्जन रहता है। प्रसन्नता और मनोरञ्जन स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इससे चित्त प्रसन्न रहता है। प्रसन्न रहना आरोग्यता का लक्षण है। प्रसन्न रहने से स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। स्त्रियों को अधिक से अधिक प्रसन्न रहने और जीवन को मनोरञ्जक बनाने की कोशिश करना चाहिए। उन्हें उदास, दुःखी और चिन्तित न रहना चाहिए। रंजीदा रहने से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जो स्त्रियाँ चिन्तित और उदास रहती हैं वे प्रायः बीमार रहती हैं।

आरोग्य रहने के लिए ऊपर मैंने जितनी बातें बतायी हैं,

इनके अलावा कुछ और भी ऐसी बातें हैं जिन पर स्त्रियों को ध्यान देना चाहिए। इन बातों का ध्यान रखने और उनके अनुकूल जीवन बिताने से स्त्रियों का शरीर आरोग्य रह सकता है।

स्त्रियों को अपने विचार बहुत शुद्ध निर्मल और पवित्र रखने चाहिए। गन्दे विचार मनुष्य को कभी स्वस्थ नहीं रखते। विवाह हो जाने के बाद स्त्रियों को बहुत संयम से रहना चाहिए और अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना चाहिए। कभी चिन्ता और दुःख न करना चाहिए। इसी प्रकार की जितनी भी बातें हैं, जो हमारे शरीर को बिगाड़ती हैं, उनसे सदा हमें बचना चाहिए।

चौथा परिच्छेद

क्या तुम सुख और सम्पत्ति चाहती हो ?

अगर मैं अपनी बहनों से पूछूँ कि क्या तुम सुख और सम्पत्ति चाहती हो, तो सब की सब यही कहेंगी कि हाँ। परन्तु उसके बाद यदि मैं पूछ बैठूँ कि सुख और सम्पत्ति के लिए तुम क्या करती हो ? तो मेरा ख्याल है कि सब की सब चुप होकर रह जायँगी।

अब प्रश्न यह है कि जिस चीज़ की हमें ज़रूरत होती है, उसको पाने के लिए हमें कुछ करना पड़ता है या अपने आप वे चीजें हमारे पास आ जाती हैं ? कोई भी इस बात को समझ न सकेगा कि बिना कोशिश किये कुछ मिल सकता है ! फिर भी उसको अनेक प्रकार से समझा जा सकता है। मान लिया जाय कि हमारे घर में आटा-दाल है और हमें भूख लग रही है। हम चाहती हैं कि हमें खाना मिले, लेकिन केवल हमारे चाहने से हमारे पेट में खाना न आ जायगा। खाना खाने के लिए और अपनी भूख मिटाने के लिए हमको आटे और दाल से भोजन तैयार करना पड़ेगा। उसके लिए कुछ समय तक कष्ट उठाना होगा, तब कहीं भोजन तैयार होकर खाने के लायक हो सकेगा।

ठीक यही अवस्था हमारी सभी आवश्यकताओं की है। यों तो हम अपने जीवन में न जाने क्या-क्या चाहा करते हैं, परन्तु वे हमें मिल नहीं जातीं; इसका कारण क्या है ? यह बहुत मामूली बात है जिसको सभी समझ सकेंगी कि हम उनके लिए कुछ कोशिश नहीं करतीं। इसी प्रकार जिसको पाने की हम इच्छा करेंगी और उसके लिए अगर हम कोशिश न करेंगी तो उसका मिलना हमारे लिए असम्भव है। इसका अर्थ यह निकलता है कि हम जो कुछ चाहती हैं, उसके लिए हमें कोशिश करनी पड़ेगी, तभी उसका मिलना सम्भव है।

संसार क्या चाहता है ?—यदि किसी से पूछा जाय कि संसार क्या चाहता है, तो बिना किसी रुकावट के कोई भी कह उठेगा कि सुख। अगर फिर पूछा जाय कि सुख कहाँ से और किससे मिलता है तो उत्तर मिल जायगा कि सुख मिलता है सम्पत्ति से किन्तु यह सम्पत्ति कहाँ से आती है—कैसे आती है ? इसका उत्तर ! इसका कोई उत्तर नहीं है।

यह त सब कोई जानता है कि संसार सुख चाहता । हम भी सुख चाहती हैं, आप भी सुख चाहती हैं, बच्चा भी सुख चाहता है, जवान भी सुख चाहता है और बुड्ढा भी सुख चाहता है। ऐसा कोई नहीं है जो सुख न चाहता हो, तब प्रश्न यह है कि फिर सुख मिलता क्यों नहीं है ? इसके जवाब में फिर वही बात आती है कि उसके लिए हम लोग कुछ कोशिश नहीं करतीं।

यह सुख क्या है ? जिसकी खोज में बच्चों से लेकर बुड्ढों तक—जिसे देखो, वही पागल की तरह पड़ा हुआ है, सब यह प्रश्न पैदा होता है कि सुख क्या है ? यह प्रश्न बहुत कठिन है। सुख क्या है, यह बताना आसान नहीं है। इसका कारण यह है कि सभी के सुख अलग-अलग हैं। लड़के खेलना पसंद करते हैं, इसलिए उनका सुख खेल-कूद है। स्त्रियाँ गहना पसंद करती हैं, इसलिए उनका सुख गहना है। एक विद्यार्थी स्कूल में पढ़ता है, उसकी तबीयत पढ़ने और इम्तिहान में पास होने में रखी है, इसलिए उसका सुख पढ़ना और पास होना है। इसी प्रकार एक किसान ने खेती की है; उसकी खेती सूख रही है, वह पानी बरसाना चाहता है, इसलिए उसका सुख पानी का बरसना है, इसी समय एक आदमी परदेश में चला जा रहा है, वह चाहता है कि पानी इस समय न बरसे, इसलिए उसका सुख पानी का न बरसना है। इस दशा में सभी के सुख किसी एक ही पदार्थ में नहीं हैं, किसी का सुख कुछ है और किसी का कुछ। ऐसी अवस्था में यह बताना बहुत कठिन है कि सुख क्या है। इसलिए इसके उत्तर में यही कहा जा सकता है कि जिसके हृदय में जिसकी चाह है, उसका सुख उसी में है!

जो हो, सुख की सभी को चाह है, और यह भी सभी मानते हैं कि सुख और सम्पत्ति का बहुत कुछ सम्बन्ध है। जहाँ सुख है, वहाँ सम्पत्ति है और जहाँ सम्पत्ति है, वहीं सुख है। इसका यह मतलब निकलता है कि सुख, सम्पत्ति से मिलता है, लेकिन

यह सम्पत्ति कहाँ से और कैसे प्राप्त होती है ? अगर इसका पता लग सके तो फिर यह भी समझ में आ सकता है कि सुख कैसे प्राप्त किया जा सकता है !

अगर सुख किसी जंगल या पहाड़ पर मिलता होता, तो सभी लोग जाकर ले आते। अगर सुख का किसी के पास खजाना होता तो सभी चाहे उस खजाने की चोरी कर लेते। लेकिन ऐसा होता नहीं दिखाई पड़ता। चोर चोरी करते हैं लेकिन वे चोर ही रहते हैं। जिस किसी सुख के लिए वे चोरी करते हैं, वह सुख उन्हें नहीं मिलता। इसीलिए उनकी चोरी कभी छूटती नहीं। वे जीवन-भर चोरी करते हैं और चोरी करते-करते एक दिन मर जाते हैं। इससे मालूम होता है कि सुख किसी स्थान पर रखा हुआ नहीं मिलता जो उसको वहाँ से उठा लाया जाय और न उसका कोई खजाना ही होता है जिससे उस की चोरी ही की जा सके।

सुखी कौन है ?—सुख की बात करते-करते हमारे सामने एक दूसरा प्रश्न पैदा होता है कि सुखी कौन है ? मैंने ऊपर लिखा है कि सुख सभी के एक-से नहीं हैं और न हो ही सकते हैं। सभी के सुख अलग-अलग हैं और सभी अपने-अपने सुखों की खोज में लगे रहते हैं। उसी समय हमारे सामने सवाल पैदा होता है कि सुखी कौन है ?

यों तो संसार में हमें ऐसा कोई न मिलेगा जो सुख को न ढूँढ़ रहा हो। सभी उसको चाहते हैं और सभी उसकी फ़िक्र में

रहते हैं। इनमें दो तरह के स्त्री-पुरुष हमको खोजने से मिलेंगे। एक तो वे जो सुख चाहते हैं परन्तु कभी उसको प्राप्त नहीं करते। और दूसरे वे जो सुख चाहते हैं और सुख को प्राप्त करते हैं, जो प्राप्त करते हैं, वही सुखी हैं।

स्कूल में लड़के पढ़ते हैं, पढ़ना एक प्रकार की तपस्या है। तपस्या में कष्ट और परिश्रम होता है, जो कष्ट और परिश्रम को अपनाता है अर्थात् तपस्वी होकर रहता है वह उसमें पास होता है। जो कष्ट और परिश्रम से मुँह छिपाते हैं, वे फेल होते हैं। पास होने वाले विद्यार्थी सुखी कहलाते हैं।

किसान लोग खेती करते हैं। पूस और माघ के महीनों में जब कड़ी सर्दी पड़ती है। मकानों के भीतर, रजाइयों के अन्दर से मुँह निकालना मुश्किल हो जाता है, उस समय किसान लोग रात को अपने खेतों में पानी पहुँचाते हैं। कठिन तपस्या का काम होता है। जो किसान तपस्या करके, परिश्रम उठाकर इसको सहन करते हैं, उनके खेतों में सैकड़ों मन गल्ला पैदा होता है। लेकिन जो किसान सर्दी के उन भयानक कष्टों से घबरा कर अपने घरों में सोया करते हैं, उनके खेतों में कुछ नहीं पैदा होता। जो किसान खूब पैदा करते हैं, वे सुखी होते हैं।

इस प्रकार जिनको संसार सुखी समझता है, जो सुखी समझे जा सकते हैं, यदि उनकी हालत का विचार किया जाय तो आसानी से मालूम किया जा सकता है कि वे केवल परिश्रम के द्वारा सुख और सम्पत्ति को प्राप्त करते हैं। जो परिश्रम नहीं

करते वे कभी सुखी नहीं हो सकते। इस प्रकार सुख और सम्पत्ति का पता लगाते-लगाते हमारे सामने परिश्रम आकर खड़ा होता है।

सुख और सम्पत्ति का मूल, परिश्रम है—ऊपर कई बातों के उदाहरण देकर मैंने बताया है कि सुख और सम्पत्ति प्राप्त करने के लिए परिश्रम को छोड़कर और कोई दूसरा उपाय नहीं है। जितने भी लोग सुख और सम्पत्ति पा सके हैं केवल परिश्रम के बदौलत ही पा सके हैं।

हमारी इस बात को सुनकर शायद कुछ स्त्रियाँ कह उठें कि बिना परिश्रम भी सुख और सम्पत्ति प्राप्त होती है। इस बात को वे समझावेंगी कि जब किसी को बाप-दादा की सम्पत्ति मिलती है तब उसमें परिश्रम का कौन-सा नाम होता है। बात तो किसी अंश तक ठीक है। लेकिन थोड़ा-सा समझने की जरूरत है।

बिना परिश्रम के जो सम्पत्ति मिलती है, वह थोड़े ही समय में नष्ट हो जाती है। इसका अभिप्राय यह कि परिश्रम के बिना जो सुख और सम्पत्ति मिलती है। वह टिकाऊ नहीं होती। सच्चा सुख और सच्ची सम्पत्ति वही है जो अपने परिश्रम से प्राप्त होती है।

इस प्रकार सभी सुखों का मूल एक परिश्रम ही साबित होता है। बड़े दुःख की बात है कि जो परिश्रम इतना महत्त्व रखता है,

हमारी कुछ बहने उससे मुँह छिपाती हैं। इस मुँह छिपाने का नतीजा क्या होता है, इसे वे शायद कभी नहीं सोचतीं। सोचें कैसे, वे तो हर एक बात का कारण, भाग्य और ईश्वर पर छोड़ देती हैं। परिश्रम न करने के सबब से उनकी जो हालतें होती हैं उनको तो वे नहीं जानतीं लेकिन अगर परिश्रम न करने वाली स्त्रियों की दशा पर विचार किया जाय तो बहुत तरस मालूम होता है।

परिश्रम का प्रसाद—जिन स्त्रियों के पास रुपया-पैसा होता है, धन-दौलत होती है; वे समझने लगती हैं कि मेहनत करना ग़रीब स्त्रियों का काम है। अपने इसी विचार के अनुसार वे ग़रीब स्त्रियों से तो घृणा करती ही हैं, परिश्रम करने से भी घृणा करने लगती हैं।

इस बात का उनके जीवन में बहुत भयानक परिणाम पड़ता है। मैंने एक-दो नहीं, सैकड़ों हजारों स्त्रियों को देखा है और अगर लाखों करोड़ों स्त्रियों की परीक्षा ली जाय तो वही बात निकलेगी जो किसी एक स्त्री पर मिल सकती है।

परिश्रम न करने ही के कारण हमारा स्त्री-समाज रोगी हो रहा है। इसके अलावा स्त्रियों के जो शरीर बहुत स्थूल हैं, उसका कारण केवल यही है कि वे परिश्रम नहीं करतीं, परिश्रम न करने से भोजन ठीक-ठीक पचता नहीं है; शरीर में शिथिलता हो जाती है और स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। परिश्रम करने से कितने लाभ

होते हैं, यदि स्त्रियाँ उन्हें समझें और उन पर विश्वास करें तो उन्हें बहुत लाभ हो सकता है।

ग़रीब स्त्रियाँ जो परिश्रमशील होती हैं, वे प्रायः स्वस्थ और आरोग्य रहतीं हैं। उनके शरीर मजबूत होते हैं, उनका शरीर स्थूल नहीं हो पाता। परिश्रम करने से अनेक प्रकार के लाभ होते हैं; जैसे—

१—परिश्रम करने से खाया हुआ भोजन शीघ्र ही पच जाता है

२—शरीर मजबूत, सुन्दर और सुडौल होता है।

३—चित्त प्रसन्न रहता है।

४—जीवन आरोग्य बनता है।

इसी प्रकार कितने ही लाभ हमें परिश्रम से प्राप्त हो सकते हैं। हमें परिश्रम से घृणा न करना चाहिए बल्कि उसके महत्त्व को जानकर, उससे लाभ उठाना चाहिए।

सुख और सम्पत्ति चाहने के लिये, अपने जीवन को सार्थक बनाने के लिए हमें परिश्रम करना चाहिए। क्योंकि परिश्रम ही से सुख और सम्पत्ति मिलती है।

पाँचवाँ परिच्छेद

भारत का नवीन स्त्री-जीवन

आज हमारे देश का स्त्री-समाज दिन पर दिन उन्नति की ओर जा रहा है। यह हम भारतवासियों के लिये सौभाग्य की बात है। हमारे देश की स्त्रियों ने किन-किन बातों में उन्नति की है। यह आगे बताया जायगा, इससे पहले यहाँ पर यह लिखना आवश्यक है कि जब हमारे देश में शिक्षा का अभाव था, उस समय हमारे स्त्री-समाज की क्या अवस्था थी।

प्राचीनकाल में भारतवर्ष की स्त्रियाँ बहुत योग्य होती थीं; वे शिक्षित तथा प्रत्येक कार्य के करने की योग्यता रखती थीं; वे पुरुषों की सहायता करती थीं और हर एक काम में उनका हाथ बटाती थीं। किन्तु महाभारत की लड़ाई के बाद जब से हमारे देश में मुसलमानों का राज्य आया तब से स्त्रियों की दशा बिगड़ने लगी। उस समय भारतवर्ष में शिक्षा का अभाव होने लगा, जिसके कारण स्त्रियों की किसी प्रकार की उन्नति नहीं हुई।

जब भारतवर्ष में मुसलमानों का राज्य हुआ, उसी समय से स्त्रियों को पर्दे के अन्दर बन्द रहना पड़ा। उस समय स्त्रियाँ केवल घरों के अन्दर बन्द रहकर घर का ही काम करना जानती थीं। बाहरी बातों से वे बिल्कुल अनजान हो गयी थीं। उस समय पुरुष

उनको इसी योग्य समझने लगे थे कि वे अपने घर का ही काम कर सकती हैं। वे मूर्ख और बाहरी कामों के अयोग्य समझी जाती थीं; पुरुष समझते थे कि स्त्रियाँ उन कामों को नहीं कर सकतीं जिनको पुरुष कर सकते हैं। स्त्रियों को तरह-तरह के अपवाद लगाये गये थे। आमतौर पर लोगों का विश्वास हो गया था कि स्त्रियाँ विश्वास के योग्य नहीं होतीं, उनमें बुद्धि नहीं होती, वे जिम्मेदारी के काम नहीं कर सकतीं, उनमें सोचने-विचारने की शक्ति नहीं होती। वे इस योग्य नहीं होतीं कि उन्हें स्वतंत्र रखा जाय।

इस प्रकार की बातें कह-कहकर स्त्रियों को अपमानित किया जाता था, किन्तु समय आया हमारे देश की स्त्रियों में परिवर्तन हुआ। आज जो हमारी बहनों की दशा है, उसको देखकर, इस बात की आशा की जाती है कि थोड़े ही समय में हमारे देश का स्त्री-जीवन बहुत उन्नति करेगा। जिस प्रकार हमारे देश में प्राचीन काल की स्त्रियों ने अपनी शक्ति और योग्यता के द्वारा संसार भर में कीर्ति प्राप्त की थी उसी प्रकार हमारा नया स्त्री-समाज गौरव प्राप्त करेगा, इसकी पूर्ण आशा है।

आज जिन देशों की स्त्रियों ने अपनी उन्नति करके संसार को चकाचौंध कर दिया है, किसी समय में उनकी भी यही दशा थी जो दशा हमारे देश की स्त्रियों की रह चुकी है। ऐसी कोई खराबी नहीं है जो उनमें न पायी गयी हो लेकिन जब वहाँ की स्त्रियों में परिवर्त्तन हुआ, उनमें शिक्षा का प्रचार हुआ, उनमें स्वतंत्रता

स्त्री कवि और लेखिकायें—आजकल की स्त्रियाँ पुरुषों से किसी बात में कम नहीं रहना चाहतीं। जिस प्रकार प्राचीन काल में स्त्रियाँ खूब शिक्षित और विद्वान् हुआ करती थीं, उसी प्रकार आजकल भी स्त्रियाँ विद्वान् और पण्डित हो रही हैं।

पहले केवल जो पुरुष कवि और लेखक हुआ करते थे। उनका बहुत ऊँचा स्थान रहता था किन्तु आज हमारे देश में कितनी ही ऐसी स्त्रियाँ हैं जो प्रसिद्ध कवि और लेखिकायें हैं। और स्त्रियों और लड़कियों में कवि और लेखिकायें बनने का शौक लगातार बढ़ रहा है।

जब हमारे देश में शिक्षा नहीं थी, उस समय दूसरे देशों की स्त्रियों की योग्यता को देखकर हमारे देश के पुरुष बहुत ताज्जुब करते थे। उन देशों में बहुत-सी स्त्रियाँ कवि और लेखिकायें थीं। उनकी लिखी हुई पुस्तकों को देखकर हमारे देश के पुरुषों के हृदय में अपने देश की स्त्रियों के प्रति घृणा और ग्लानि उत्पन्न होती थी। किन्तु जब हमारे देश में शिक्षा का प्रचार हुआ तो हमारी बहनों ने भी शीघ्र ही अपनी उन्नति की। जिसका फल यह हुआ है कि आज हमारे देश में भी स्त्री कवि और स्त्री लेखिकायें पायी जाती हैं।

बंगला भाषा में स्त्रियों के लिखे हुए बहुत सुन्दर ग्रन्थ निकल चुके हैं और उन्होंने साहित्य की अच्छी सेवा भी की है। हिन्दी साहित्य में भी स्त्रियों की लिखी हुई पुस्तकें सामने आ रही हैं।

स्कूलों में पढ़नेवाली लड़कियों और स्त्रियों में साहित्य-सेवा की रुचि बढ़ रही है।

यदि मैं यह बात लिखूँ कि स्त्रियों की लिखी हुई पुस्तकों का अधिक आदर हो रहा है तो अतिशयोक्ति न होगी। जो अवस्था चल रही है, उससे यह स्पष्ट मालूम होता है कि स्त्रियाँ इस क्षेत्र में बहुत उन्नति करेंगी।

स्त्री डाक्टर और वकील—डाक्टरी और वकालत के पेशे बहुत जिम्मेदारी के साथ निभाये जाते हैं। हमारे देश में इस प्रकार के पद और काम पुरुषों ही के हाथ में चले आ रहे हैं। लेकिन प्रसन्नता की बात है कि स्त्रियों ने इस लाइन में भी क़दम बढ़ाया है। उसका फल यह हुआ है कि समाज के सामने स्त्रियाँ डाक्टर और वकील के रूप में मौजूद हैं।

इन पदों पर स्त्रियों की संख्या दिन पर दिन बढ़ रही है और आगे इससे भी अधिक बढ़ेगी। ऐसी आशा है। वकालत का पेशा बहुत दिनों से हमारे देश में खराब हो रहा है। कारण यह है कि वकीलों की सख्या बहुत हो गयी है। परन्तु स्त्रियों के लिए अभी यह बात नहीं है। डाक्टरी और वकालत में भी उनको अच्छी सफलता मिल रही है।

स्त्री टीचर और प्रोफ़ेसर—स्त्रियों का टीचर और प्रोफ़ेसर होना तो साधारण बात है। जब वे डाक्टर और वकील के रूप में हमारे सामने मौजूद हैं तो स्कूल और कालेज की लाइन में शिक्षक के ऊँचे पद पर होना उनके लिए बहुत ही स्वाभाविक है।

आरम्भ में जब हमारे देश में लड़कियों के अँगरेजी स्कूल खुले थे, उस समय हमारे देश की स्त्रियाँ टीचर और प्रोफेसर के रूप में न मिलती थीं। उस समय विदेशी स्त्रियों से काम चलाया गया था। लेकिन अब ऐसी बात नहीं है। अँगरेजी स्कूलों और कालेजों में शिक्षक का कार्य करने के लिए अब भारतीय स्त्रियों की कमी नहीं है। उनको इस प्रकार की सेवाओं से देश में शिक्षा का कार्य बहुत उत्तमता से हो रहा है।

इस प्रकार हमारे देश की स्त्रियाँ काफी उन्नति की ओर जा रही हैं। और वह दिन बहुत निकट है जब भारत की उन्नत स्त्रियों के सम्बन्ध में विदेशों में चर्चा होगी। हमारी उन्नति से दूसरे देश अपरिचित नहीं हैं। उनको इस बात का अच्छी तरह पता है कि भारत की शिक्षित स्त्रियाँ काफी आगे आ रही हैं।

देश की दूसरी बातों के लिए रोना रोने की चाहे भले जरूरत हो लेकिन अपने देश की स्त्रियों की दुरवस्थाओं को लेकर रोना रोने की अब आवश्यकता नहीं है। जिस रफ़ार में हमारी उन्नति आगे बढ़ रही है, उससे यह स्पष्ट जाहिर होता है कि आगामी दस वर्षों के बाद भारत का स्त्री-जीवन अपनी सभी प्रकार की उन्नति में इतना आगे होगा जिसकी आज कल्पना नहीं की जा सकती।

छठा परिच्छेद

स्त्रियों का संसार

संसार के सभी देशों में स्त्रियों का जीवन सदा से घरेलू चला आरहा है। वे बाहरी बातों की बनिस्बत घर की ही बातों को अधिक जानती-समझती रही हैं। इसका कुछ विशेष कारण भी है। ईश्वर ने स्त्रियों को बहुत सुकुमार बनाया है। उनका शरीर और स्वभाव सख्तियों को सहन नहीं कर सकता; इसीलिए स्त्रियाँ इस प्रकार की बातों को पसन्द भी नहीं करतीं। स्त्रियों के इन स्वाभाविक गुणों के कारण ही संसार के सभी देशों में स्त्रियों को घरों के भीतर ही स्थान मिला है।

आजकल सभी देशों में आजादी की हवा जोर पकड़ रही है। स्त्री और पुरुष आजादी ही पसन्द करते हैं। इस प्रकार के विचार वालों का ख्याल है कि स्त्रियों को घरों के भीतर रखकर उनके साथ अन्याय किया गया है। हो सकता है कि यह बात कुछ सही भी हो, लेकिन बिल्कुल ही नहीं, यदि स्त्रियाँ सचाई से काम लें तो उन को यह बात माननी ही पड़ेगी कि पुरुषों के हृदय में स्त्रियों का बहुत प्यार होता है। इस प्यार का ही कारण है कि पुरुष नहीं चाहते कि हमारी स्त्रियाँ मुसीबत में पड़ें। तरह-तरह के कष्ट उठावें और वे नहीं चाहते कि जिन्दगी में उनको किसी तरह का

भी अपमान सहना पड़े। इसीलिए उन्होंने उनको बाहरी संकटों और कठिनाइयों से बचाकर घर में ही रक्खा है। यह बात अगर दूसरे देशों के लिए नहीं तो हमारे देश के लिए बिल्कुल सत्य है। लेकिन कोई भी समझदार आदमी इस बात को पसन्द न करेगा कि स्त्रियाँ घरों के भीतर इस प्रकार बन्द होकर रहें कि वे बाहरी बातों का बिल्कुल ही ज्ञान न रखें। वे बाहरी दुःख, कष्ट, अपमान की इन बातों को अपने सिर-माथे पर लेकर स्त्रियों की रक्षा करें। स्त्रियाँ बाहरी बातों में बिल्कुल मूर्ख हों, यह स्त्रियों का दुर्भाग्य है। और पुरुष स्त्रियों को बाहरी बातों में मूर्ख बनावें यह पुरुषों का स्त्रियों के साथ ज़ुल्म है।

बाहरी बातों का स्त्रियों को ज्ञान— स्त्रियों को घरेलू बातों का तो अच्छा ज्ञान होना ही चाहिए, साथ ही उन्हें बाहरी बातों की भी जानकारी रखना बहुत आवश्यक है। समय पड़ने पर वे बाहरी कामों को सम्हाल लें और उन्हें किसी का मोहताज न होना पड़े, इसके लिए उन्हें सभी बातों का ज्ञान होना चाहिए। बाहरी बातों की जानकारी न होने से स्त्रियों को प्रायः बड़ी-बड़ी मुसीबतों और कठिनाइयों में पड़ना पड़ता है।

बाज़ार में कौन चीज़ कहाँ से और किस भाव में मिलती है इसके लिए स्त्रियों को सदा अपने घर के पुरुषों से जानते रहना चाहिए यदि कभी ऐसा मौका पड़ जाय कि उन्हें किसी चीज़ की आवश्यकता हो और घर में लाने वाला कोई नहीं है तो वे आसानी के साथ घर से निकल कर उस चीज़ को खरीद कर

ला सकें। उन्हें दूसरे लोगों का मुहँ न ताकना पड़े। इसके लिए स्त्रियों को कभी-कभी अपने घर के पुरुषों के साथ घर से निकलकर इस प्रकार की बाहरी बातों के लिए साहस पैदा करना चाहिए।

साथ ही पुरुषों को चाहिए कि वे अपनी स्त्रियों को बाहरी बातों की अच्छी जानकारी करावें। उन्हें इस योग्य बनादें कि वे समय पड़ने पर स्वयं उन बातों को योग्यता के साथ सम्हाल लें। उन्हें घरों के अन्दर बन्द रखकर मूर्ख न बनाना चाहिए।

स्त्रियों में इतनी आजादी और निर्भीकता होनी चाहिए कि वे अकेले यात्रा भी कर सकें। संयोग से यदि कभी उन्हें अकेले कहीं जाना पड़े तो वे बिना किसी घबड़ाहट और डर के जा-आ सकें। उन्हें बदमाश लोग बहका न सकें। वे किसी के चक्कर में न पड़ सकें। इस प्रकार की सभी बातों का स्त्रियों को अच्छा ज्ञान होना चाहिए।

कितने ही लोग अपनी स्त्रियों को घर पर छोड़ कर परदेश नौकरी के लिए चले जाते हैं। ऐसी अवस्था में यदि कभी पुरुष परदेश में बीमार हो जाय और वह अपनी स्त्री को बुलाना चाहे तो उसको बड़ी कठिनाई पड़ती है। उधर उसकी स्त्री भी अपने पति के पास जाने के लिए व्याकुल होती है परन्तु अकेले नहीं जा सकती। यह कितनी भयानक बात है। यदि पुरुष स्त्रियों को इस योग्य बनावें कि समय पड़ने पर अकेली कहीं जा-आ सकें तो दोनों ही आदमी कभी व्याकुल नहीं हो सकते। पुरुषों को इस बात

की जी-जान से सदा कोशिश करते रहना चाहिए कि वे अपनी स्त्रियों को इस योग्य बनादें कि उनकी स्त्रियाँ मौक़ा पड़ने पर अपने पैरों पर खड़ी हो सकें।

प्रायः मेलों-तमाशों अथवा इसी प्रकार के अन्य मौक़ों पर स्त्रियाँ अपने पुरुषों से छूट जाती हैं। ऐसी दशा में वे बहुत घबराती हैं, रोती हैं और व्याकुल होती हैं। परन्तु उसके लिए वे कोई उपाय नहीं सोचतीं। ऐसे समय में ही जो गुण्डे और बदमाश लोग होते हैं वे स्त्रियों को बहकाने की कोशिश करते हैं और उनके साथ ऐसी हमदर्दी जाहिर करते हैं कि वे उनकी बातों में आ जाती हैं। अन्त में वे बदमाश लोग उनको, उनके घर पहुँचाने के बहाने अपने साथ ले जाते हैं। वे स्त्रियाँ इस बात को नहीं सोचतीं कि हमें ये कहाँ ले जायँगे और क्या करेंगे। जब बदमाश लोग उन्हें उनके घर न पहुँचा कर कहीं का कहीं ले जाते हैं तो फिर उनकी आँखें खुलती हैं और वे जिन्दगी-भर रोती हैं। यदि स्त्रियों को इस प्रकार की बातों का ज्ञान हो तो उनको ऐसी बातों का सामना क्यों करना पड़े।

ऐसे मौक़ों पर जब कभी स्त्रियाँ अपने आदमियों से छूट जायँ तो उन्हें चाहिए कि वे बिना किसी डर और घबराहट के अपने घर चली आवें। उनको किसी भी आदमी से कुछ कहने सुनने की ज़रूरत नहीं और न किसी की बातों में आने की ज़रूरत है। उनके आदमी यदि इस बात को जानते हों कि हमारी स्त्रियाँ कहीं हम से अलग हो जायें तो [illegible]

पड़ सकतीं, वे अपने घर अकेली जा सकती हैं तो ऐसी दशा में दोनों ही आदमी चिन्तित और परेशान नहीं हो सकते।

यदि कभी ऐसा समय आये कि घर में पुरुष नहीं हैं और कोई बीमार हो गया है तो उस समय स्त्रियाँ स्वयं कुछ इन्तजाम कर सकें। वे डाक्टर को बुला सकें। उनसे ढंग के साथ बात-चीत कर सकें और दवा का ठीक इन्तजाम कर सकें। ऐसा न होना चाहिए कि वे अपने पुरुषों का रास्ता देखें अथवा दूसरे लोगों की खुशामद करें।

इस प्रकार की जितनी भी बाहरी बातें हैं, सब का स्त्रियों को ज्ञान होना चाहिए। पुरुषों को चाहिए कि वे अपनी स्त्रियों को बाहरी बातों में इस योग्य बनादें कि उनको कुछ सहायता मिले और वे अपनी जिन्दगी में किसी की .खुशामद न करें।

घर के काम-काज में स्त्रियों की योग्यता—जिस प्रकार बाहरी बातों में पुरुष विशेप रूप से योग्यता रखते हैं, उसी प्रकार स्त्रियों को बाहरी बातों का ज्ञान रखते हुए घर के जीवन में विशेष योग्यता प्राप्त करना चाहिए। यों तो पुरुषों को भी घरेलू बातों का ज्ञान होना चाहिए लेकिन स्त्रियों में तो विशेष रूप से घरेलू-बातों की अच्छी योग्यता होनी चाहिए।

जिस प्रकार पुरुषों का जीवन बाहरी बातों में अधिक रहता है। उसी प्रकार स्त्रियों का जीवन घरेलू बातों में अधिक रहता है। पुरुष बाहर की बातों में जितनी योग्यता रखते हैं। उतनी घर

की बातों में नहीं रखते। घर की बातों का जितना ज्ञान स्त्रियों को होता है, उतना पुरुषों को हो भी नहीं सकता। इसलिए जिस घर में स्त्री नहीं होती वह घर सूना होता है। बिना स्त्री के घर की गृहस्थी ठीक नहीं रहती। गृहस्थी में क्या-क्या बातें होती हैं, ये पुरुष नहीं जानते। स्त्रियों में घरेलू बातों के सम्बन्ध में स्वाभाविक ज्ञान होता है। यह ज्ञान उनके जीवन का बड़प्पन है। बाहरी बातों की बनिस्बत घर की बातों का और घर के कामकाज का कम मूल्य नहीं होता। कहना तो यह चाहिये कि बाहरी जीवन की जड़, घरेलू जमीन है। बिना जड़ के कोई भी चीज़ दुनिया में टिकाऊ नहीं होती।

सातवाँ परिच्छेद

स्त्रियों का घरेलू जीवन

प्रायः स्त्रियाँ भोजन बनाना सब को खिलाना, घर के काम करना बच्चों का पालना आदि बातों को ही अपना घरेलू जीवन समझती हैं। इसके अलावा उनको घरेलू जीवन में और किन-किन बातों का ज्ञान होना चाहिए, इसे वे नहीं जानतीं। घरेलू-जीवन में स्त्रियों को किन किन बातों की योग्यता और ज्ञान होना चाहिए। वे बातें मैं इस परिच्छेद में लिखूँगी। अपना घरेलू-जीवन सुखी और सन्तुष्ट बनाने के लिए प्रत्येक स्त्री को उन बातों पर ध्यान देना चाहिए।

स्त्रियों को घरेलू-जीवन के साथ-साथ बाहरी जीवन का भी अनुभव होना चाहिए। ऐसा न हो कि वे बाहरी बातों में बिल्कुल अनजान हों। लेकिन घरेलू बातों में वे इतनी योग्यता रखें जिससे उनकी बड़ाई हो। स्त्रियाँ अपने घरेलू जीवन को जैसा चाहें वैसा बना सकती हैं। अपने घर को सुखी बनाना स्त्रियों के ही हाथ में है। पुरुषों का इसमें विशेष हाथ नहीं होता।

प्रायः देखा जाता है जो स्त्रियाँ और लड़कियाँ बहुत शिक्षित हैं, वे घरेलू जीवन में रहना अधिक पसन्द नहीं करतीं। उन्हें घरेलू बातों में कोई दिलचस्पी भी नहीं होती। ऐसी दशा में

ठीक नहीं रहता। गन्दे घरों की हवा गन्दी होजाती है। घरों में किसी प्रकार की बदबू न होना चाहिए।

जिन स्त्रियों को स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों का ज्ञान नहीं होता, वे अपने घरों को बहुत गंदा रखती हैं। वे नहीं जानतीं कि इस गन्दगी से उनके अथवा उनके घर के लोगों के स्वास्थ्य पर कितना बुरा प्रभाव पड़ रहा है। इसके सिवा गन्दे घरों में किसी को बैठने की भी इच्छा नहीं होती।

घर के सभी स्थानों को रोज नियम से अच्छी तरह साफ करना चाहिए। रसोई घर, पाखाने और नाबदानों की सफाई का तो विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। घर में कूड़ा-कर्कट इकट्टा न करना चाहिए। जिन घरों में अधिक मक्खियाँ और मच्छर होते हैं। उन घरों के लिए समझ लेना चाहिए कि वे साफ नहीं हैं। ऐसे घरों में सदा कोई न कोई बीमार ही रहता है।

मकान ऐसा होना चाहिए जिस में धूप और हवा अच्छी तरह आती हो। इस के सम्बन्ध में स्त्रियों को बहुत ध्यान रखना चाहिए। जिन घरों में धूप और वायु नहीं आती, उन घरों में सीड़न रहती है। जिस से स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है। स्वास्थ्य के लिए धूप और वायु बहुत ज़रूरी है।

घर की शोभा कैसे बढ़ सकती है इस के सम्बन्ध में भी स्त्रियों को मालूम होना चाहिए कि साफ-सुथरा रखने से तो घर की शोभा होती ही है, इसके सिवा उसको और भी सुन्दर तथा

शोभावान बनाने के लिए घर का सामान इस ढंग से सजाकर रखना चाहिए जो देखने में बहुत सुन्दर मालूम हो। कौन चीज कहाँ रखना चाहिए और कैसे रखना चाहिए इसका बहुत ध्यान रखना चाहिए। इस के सिवा घर को तरह-तरह की चीजों से सजाना चाहिए।

तीसरी बात—स्त्रियों को अपने घरेलू-जीवन में बीमारी सम्बन्धी बातों की भी जानकारी होना चाहिए। बीमारियाँ कैसे पैदा हो जाती हैं, बीमार होने के क्या कारण होते हैं,।इस प्रकार की सभी बातों का उन को ज्ञान होना चाहिए। घर में किसी के बीमार होने पर उन्हें क्या करना चाहिए और उसको अच्छा करने के लिए किन उपायों को काम में लाना चाहिए अथवा किस रोग में कौन दवा देना चाहिए आदि बातों का स्त्रियों में अच्छा ज्ञान होना चाहिए।

स्त्रियों और बच्चों के जितने भी रोग होते हैं उन सब रोगों के नाम उनकी चिकित्सा और उनके कारण सभी स्त्रियों को मालूम होना चाहिए। जिस से वे स्वयं किसी रोग के पैदा होते ही उसका उपाय कर सकें। बीमारी सम्बन्धी बातों का ज्ञान प्राप्त कर स्त्रियों के लिए बहुत ही आवश्यक है। स्त्रियों और बच्चों के कौन-कौन से रोग होते हैं, रोग कैसे पैदा होते हैं तथा उन से बचने और उनको दूर करने के उपाय क्या है ये सब बातें रोगों के परिच्छेदों में विस्तारपूर्वक बताये जायेंगे।

चौथी बात—किस के साथ कैसा व्यवहार-बर्ताव करना चाहिए। इसका लड़कियों तथा स्त्रियों को विशेषरूप से ज्ञान होना चाहिए। लड़कियों को लड़कपन में ही इन बातों का ज्ञान कराना चाहिए। सब लोगों के साथ एक सा व्यवहार नहीं किया जाता। घर के लोगों के साथ जो व्यवहार बर्ताव होता है, वह बाहरी लोगों के साथ नहीं होता। घर के लोगों के साथ बाहरी तथा पड़ोस में रहने वालों के साथ, अपने घर में आने वाले लोगों के साथ, नौकरों के साथ, विद्वान तथा बड़े आदमियों के साथ, प्रसिद्ध आदमियों के साथ, बदचलन, गुण्डे तथा बदमाश आदमियों के साथ इन सब प्रकार के आदमियों के साथ कब कैसा व्यवहार करना चाहिए, इसका स्त्रियों और लड़कियों को अच्छा ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। किस के साथ कैसा व्यवहार होना चाहिए, इस को विस्तार के साथ व्यवहार-बर्त्ताव सम्बन्धी परिच्छेद में बताया जायगा।

पाँचवीं बात—अपने घर को सुखमय तथा शान्तिमय बनाना स्त्रियों के हाथ में है। घर में कभी किसी प्रकार की कलह न पैदा हो इस के लिए सदा स्त्रियों को प्रयत्न करते रहना चाहिए। जिन बातों से घर में अशान्ति पैदा होती हो, वे बातें कभी न करनी चाहिए। घर के पुरुष जिन बातों को पसन्द न करते हों तथा उनको दुःख पहुँचता हो, ऐसी बातों को भूलकर भी न होने देना चाहिए। इस से घर में अशान्ति पैदा होती है।

इस परिच्छेद में संक्षेप में जितनी बातें बतायी गयी हैं, उन सब का स्त्रियों को अपने घरेलू जीवन में ज्ञान होना चाहिए। इन बातों का ज्ञान न होने से स्त्रियाँ अपने घरेलू जीवन में निपुण नहीं कही जा सकतीं और उनके पतियों को भी उन से कोई विशेष सुख तथा सहायता नहीं मिलती। इसलिए इन बातों में स्त्रियों को अच्छी योग्यता रखनी चाहिए। आगे चलकर विस्तार के साथ इन बातों पर प्रकाश डाला जायगा।

आठवाँ परिच्छेद

व्यवहार-वर्त्ताव

स्त्रियों को अपने जीवन में व्यवहार-वर्त्ताव का बहुत अच्छा ज्ञान होना चाहिए। जिन स्त्रियों को इस का ज्ञान नहीं होता वे प्रायः तरह-तरह की ग़लतियाँ करती हैं जिनसे उनको बदनाम होना पड़ता है। जो स्त्रियाँ उचित व्यवहार करना जानती, हैं उन को सभी लोग व्यवहार-कुशल कहते हैं और उनकी प्रशंसा करते हैं।

सब के साथ इस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए जो उचित हो। घर के लोगों अथवा अपने रिश्तेदारों के साथ जो व्यवहार-वर्त्ताव किया जाता है वह बाहरी आदमियों के साथ नहीं किया जाता। जो जिस हैसियत का आदमी हो अथवा वह जिस योग्य हो, उसके साथ उसी प्रकार का व्यवहार करना उचित है। बहुत सी स्त्रियाँ इस बात को नहीं सोचतीं कि कौन किस योग्य है और किस के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिये। ऐसी दशा में वे सब के साथ एक-सा व्यवहार करने लगती हैं। यह बहुत मूर्खता है। इस से लोग उन की निन्दा करते हैं।

घर में सभी प्रकार के आदमी आते-जाते रहते हैं। कौन कैसा आदमी है, इसका स्त्रियों और लड़कियों को ज्ञान होना

चाहिए। इसके बाद उनके साथ उचित व्यवहार करना चाहिए किसी के आने पर घर की स्त्रियों का यह कर्त्तव्य है कि वे उनका आदर-सत्कार करें लेकिन आदर-सत्कार उचित होना चाहिए। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिनका आदर सत्कार कर ने से स्त्रियों को बदनाम होना पड़ता है, ऐसे आदमियों को दूर से ही प्रणाम कर लेना चाहिए।

स्त्रियों के व्यवहार में बहुत गम्भीरता और कोमलता होनी चाहिए। किसी के साथ कठोर व्यवहार करना स्त्रियों को शोभा नहीं देता। जिन स्त्रियों और लड़कियों के व्यवहार में छिछलपन होता है, उन्हें लोग अच्छा नहीं कहते और वह बहुत भद्दा मालूम होता है। इस परिच्छेद में बताना यह है कि स्त्रियों और लड़कियों को तरह-तरह के लोगों के साथ किस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए। घर के स्त्री-पुरुषों के साथ, अपने घर में आने-जाने वालों के साथ, रिश्तेदारों के साथ, पड़ोसियों आदि के साथ जिस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए, उसकी स्त्रियों और लड़कियों को अच्छी जानकारी होनी चाहिए।

घर के स्त्री-पुरुष—घर में जितने आदमी हों, सब के साथ लड़कियाँ और स्त्रियों को ऐसा व्यवहार करना चाहिए, जिसको वे पसन्द करें और प्रसन्न रहें। ऐसी बात किसी को न कहनी चाहिए, जिससे उन्हें दुःख पहुँचे। अपने से बड़ों के साथ बहुत अदब और क़ायदे का व्यवहार करना चाहिए। जब कभी किसी

गलती पर घर के बड़े लोग कुछ कहें तो उनके साथ क्रोध, ईर्षा अथवा लड़ाई न करना चाहिए। ऐसा करने से उनको दुःख होगा और उनके हृदय में जो स्नेह है वह कम होगा। सदा अपने अपराध को मान कर इस बात की कोशिश करते रहना चाहिए कि आइन्दा कोई गलती न हो। इससे बड़ों का क्रोध कम हो जायगा और उनकी तबीयत शान्त हो जायगी।

घर में जो अपने से बड़ा हो, उसकी आज्ञा का पालन करना चाहिए। उसके साथ लड़ाई करना अथवा अपमान करना छोटों को शोभा नहीं देता। जो स्त्रियाँ अपने बड़ों का अपमान करती हैं और उन्हें अपने आगे कुछ नहीं समझतीं, वे कभी प्रशंसा नहीं पातीं और उनसे लोग घृणा करने लगते हैं।

घर में जो अपने से छोटे हों, उनके साथ बहुत स्नेह रखना चाहिए। सदा ऐसा व्यवहार उनके साथ करना चाहिए जिसमें वे खुश रहें। जब कभी छोटों से कोई अपराध तथा भूल हो जाय, उस समय उनको प्यार के साथ समझाना चाहिए। सख्ती ऐसी करनी चाहिए जिसमें हमदर्दी और प्यार हो अपने से छोटों के साथ ऐसा व्यवहार करना चाहिए, जिसमें वे अपने बड़ों से बहुत आदर और शिष्टता का व्यवहार करें।

बहुत सी स्त्रियाँ और लड़कियाँ अपने घर के लोगों के साथ ऐसा व्यवहार करती हैं जो बहुत अनुचित होता है। अपने ससुराल के लोगों तथा अपने सम्बन्धियों के साथ बेदर्दी का व्यवहार करतीं

हैं। यह बहुत बुरी बात है। लड़कियों को लड़कपन से ही अदब-क़ायदा सिखाना चाहिए। यदि वे अपने माता-पिता भाई-बहन आदि के साथ उचित व्यवहार नहीं करतीं तो शादी-विवाह होने पर वे अपने ससुराल के लोगों के साथ भी उचित व्यवहार नहीं कर सकतीं।

रिश्तेदार-सम्बन्धी—घर में जब कभी अपना कोई रिश्तेदार-सम्बन्धी आ जाय, उसका उचित सत्कार करना घर की स्त्रियों का धर्म है। जिसका जैसा रिश्ता हो, उसके साथ उसी प्रकार का व्यवहार करना चाहिए।

अपने रिश्तेदारों के साथ स्नेह रखना चाहिए। उनका अनादर न करना चाहिए। कभी कोई ऐसी बात न कहनी चाहिए जिससे उनको कष्ट पहुँचे। रिश्तेदारों के बच्चों के साथ भी बहुत प्रेम का व्यवहार करना चाहिए। अपनी हैसियत के मुताबिक़ जिसका जैसा रिश्ता हो, उसके अनुसार ही देना-लेना चाहिए।

घर में आने-जाने वाले स्त्री-पुरुष—घर में सभी प्रकार के स्त्री और पुरुष आते-जाते हैं। अपने रिश्तेदार आते हैं, मित्र आते हैं, पड़ोसी आते हैं। परिचित और अपरिचित—सभी लोग आते हैं। सभी प्रकार के लोगों के साथ एक सा व्यवहार नहीं किया जाता। जिसका जैसा सम्बन्ध होता है। उसके साथ, वैसा ही व्यवहार किया जाता है।

अपने पड़ोसियों के साथ बहुत प्रेम रखना चाहिए। उनसे

कभी लड़ाई-झगड़ा न करना चाहिए। पड़ोस में जो खराब स्त्रियाँ हों अथवा जिनकी सब लोग निन्दा करते हों, उनसे कभी मित्रता न जोड़नी चाहिए। ऐसी स्त्रियों से दोस्ती करने से अच्छी स्त्रियाँ बदनाम हो जाती हैं और उन्हें लोग बुरा कहने लगते हैं।

लड़के-बच्चों के पीछे स्त्रियों में अक्सर लड़ाई-झगड़े हो जाया करते हैं। जो स्त्रियाँ बच्चों के पीछे आपस में लड़ती-झगड़ती हैं, यह उचित नहीं है। लड़कों-बच्चों की लड़ाई में सयानों को न पड़ना चाहिए। अपने-अपने बच्चों का पक्ष लेकर स्त्रियों को कभी आपस में लड़ना न चाहिए। बच्चे तो लड़ते हैं, झगड़ते हैं और फिर एक हो जाते हैं किन्तु बड़ों-बड़ों में फूट पड़ जाती है। बच्चों के पीछे पड़ोसियों को एक दूसरे से लड़ाई न लड़ना चाहिए बल्कि अपने-अपने बच्चों को डाँटना और समझाना चाहिए। अपने पड़ोसियों से शत्रुता न पैदा करना चाहिए। पड़ोस में सभी प्रकार के स्त्री-पुरुष रहते हैं। अच्छे-बुरे, नीच-ऊँच, ग़रीब-अमीर—सभी तरह के आदमी रहते हैं। सदा अच्छे आदमियों से ही अपनी दोस्ती रखना चाहिए। चाहे वह ग़रीब हो अथवा अमीर।

जिन स्त्रियों से मित्रता हो, उनके आने पर उनका ख़ूब आदर करना चाहिए। उनको जलपान कराना चाहिए और उनके साथ ख़ूब प्रेम से बातें करनी चाहिए। अपने घर के आदमियों तथा अपने पति के मित्रों के आने पर स्त्रियों को चाहिए कि वे उनका उचित आदर-सत्कार करें लेकिन इस बात का सदा ध्यान रक्खें

कि कौन किस योग्य है। अपने घर में किसी के आने पर उसका अपमान न करना चाहिए। किसी के साथ भी व्यवहार करने में न तो इतनी ज्यादती ही होना चाहिए कि जो देखने में वहुत अनुचित मालूम हो और न इतनी कमी ही होना चाहिए जिससे यह मालूम हो कि व्यवहार करना आता नहीं है।

प्रायः घर में ऐसे आदमी भी आते-जाते रहते हैं जिनसे स्त्रियाँ अपरिचित होती हैं। ऐसी दशा में यदि उनके घर में कोई आदमी न हो तो शिष्टता और सभ्यता के साथ उनका नाम आदि पूछना या नौकरों के द्वारा पुछवाना चाहिए। यदि आने वाले आदमी उनके घर के आदमियों से मिलने के लिए बैठना चाहें तो उन्हें मरदाने कमरे में आदर पूर्वक बैठाना चाहिए।

घर में काम करने वाले आदमी—घर में जितने नौकर-नौकरानियाँ हों, सब के साथ घर की स्त्रियों का स्नेह होना चाहिए। उन पर शासन करने के साथ-साथ, उनको प्रेम से रखना चाहिए। नौकर-नौकरानियों के साथ कठोर व्यवहार न करना चाहिए। जब कभी उनसे कोई ग़लती हो जाय अथवा नुक़सान हो जाय, उस समय उनको समझाना चाहिए। नौकरों से ठीक-ठीक काम लेना चाहिए। उनके साथ ऐसा व्यवहार न करना जिससे वे सिर पर चढ़ें और बेअदबी करें। और न उनके साथ इतनी सख्ती ही करना चाहिए जो अनुचित हो और उनको कष्ट पहुँचे।

घर की स्त्रियों का यह कर्तव्य है कि अपने नौकरों-चाकरों के दुःख-सुख का बहुत ध्यान रखें। उन्हें जब कभी कोई कष्ट हो, उसका उपाय करना चाहिए। उनके साथ बहुत हमदर्दी रखनी चाहिए। नौकरों को अदब-क़ायदा सिखाना चाहिए। नौकरों को ऐसी बातें न कहनी चाहिए जिससे उनको अपने मालिकों में अश्रद्धा हो जाय बल्कि ऐसी बातें करनी चाहिए जिनसे उनके हृदय में अपने मालिकों के प्रति दिन-पर-दिन श्रद्धा और भक्ति बढ़े। कहीं जाने पर नौकर अपने मालिक की प्रशंसा करें। इसके लिए उनके साथ उसी प्रकार का व्यवहार करना चाहिए।

इसके सिवा ऐसे स्त्री-पुरुष जो चरित्रहीन होते हैं। उनसे ऐसा व्यवहार स्त्रियों को न करना चाहिए, जिससे दूसरे लोग उन्हें भी बदनाम करें। ऐसे आदमियों से बहुत उचित व्यवहार करना चाहिए। बुरे आदमियों से सदा दूर ही रहना स्त्रियों के लिए अच्छा है।

नवाँ परिच्छेद

नशीली चीज़ों से शरीर की बर्बादी !

नशे की, दुनियाँ में जितनी भी चीजें हैं आज तक किसी ने उनके सम्बन्ध में फ़ायदा नहीं साबित किया। जब किसी ने कुछ लिखा है या बताया है तो उसके नुक़सानों को ही जाहिर किया है। ऐसी दशा में उन चीजों का दुनियाँ में इतना प्रचार क्यों है, यह समझ में नहीं आता।

एक ओर मैं देखती हूँ कि इन नशों के कारण ही स्त्री-पुरुषों की हालत कैसी खराब हो रही है। उनके स्वास्थ्य इतने खराब हो गये हैं कि उनमें चलने-फिरने की भी ताक़त नहीं रह गयी। तरह-तरह के रोगों ने उनके शरीर को अपना घर बना लिया है। इस प्रकार के आदमी बहुत अधिक संख्या में मौजूद हैं। सभी स्थानों में सभी क़स्बों में और सभी शहरों में इस प्रकार के नशेबाज स्त्री-पुरुष बहुत बड़ी संख्या में पाये जाते हैं। इसके दूसरी ओर मैं देखती हूँ कि इन नशों के इस्तेमाल करने वालों की संख्या दिन पर दिन बढ़ रही है। छोटे-छोटे लड़के सिगरेट, बीड़ी और तम्बाकू के बिना अपना काम नहीं चला सकते। भले घरों और परिवारों में चाय, काफ़ी और कहवा उनके घरों की शोभा बन गयी है। शिक्षित आदमियों और दफ़्रों में काम करने वाले बाबू लोगों ने

सिगरेट-बीड़ी को इतना अपनाया है कि वे एक घंटा भी उसके बिना नहीं काट सकते।

इस प्रकार मेरे सामने दो प्रकार के मनुष्य हैं। जिनको मैं देखकर आश्चर्य करती हूँ। एक वे जो नशे की चीजों के कारण अपने आप को अपने हाथों मिट्टी में मिला चुके हैं। उनकी दशायें देखकर दूसरों को तरस भी आता है और घृणा भी होती है। इनकी हालतें किसी से छिपी नहीं हैं। जिन लोगों में नशे की चीजों का शौक़ बढ़ रहा है, वे लोग भी इनको अपनी आँखों से देखते हैं। लेकिन इनके नशे के शौक में कोई अन्तर नहीं पड़ता। यह आश्चर्य की बात है। यदि इन लोगों ने इन नशे की चीजों के नुक़सान न जाने होते और नशीली चीजों के शौक में पड़ जाते तब तो कोई ताज्जुब न होता। लेकिन नित्य लोगों का इसके नतीजे भुगतते हुए देख कर भी, उनके हृदय में कोई डर नहीं पैदा होता, यह बात समझ में नहीं आती।

पुरुषों के संसर्ग में स्त्रियों ने भी नशीली चीजों का प्रयोग करना सीखा है। उन्होंने पुरुषों से और कुछ अच्छे गुण पाये हों या न पाये हों, लेकिन नशीली चीजों का व्यसन उन्होंने उनसे जरूर पाया है। इन नशों से स्त्रियों को भयंकर हानि पहुँची है। उनके स्वास्थ्य तो यों ही ख़राब थे, उन को ख़राबी के न जाने कितने कारण मौजूद थे इन नशे की चीजों का प्रयोग कर के उन्होंने अपने आप को और भी मटियामेट किया है। मुझे दुःख के साथ लिखना पड़ता है कि नशे की जितनी चीजें हैं, उन

सब का स्त्रियों में प्रचार हो गया है। किसी को किसी नशे का शौक़ है, किसी को किसी नशे का। लेकिन यह जरुर है कि वे सभी बातें उन में फैली हुई मिलती हैं।

मैं यहाँ पर अब इन बातों को बढ़ाना नहीं चाहती। जो स्त्रियाँ अपनी तन्दुरुस्ती रखना चाहती हों, आरोग्य रहकर जीवन बिताना चाहती हों, उन से मैं प्रार्थना करूँगी कि वे इन बातों पर विचार करें। नशे की प्रचलित चीजों से उनके शरीरों को क्या हानि पहुँचती है। उन को मैं नीचे लिखूँगी और आशा करूँगी कि मेरी प्यारी बहनें उन चीजों को विष समझ कर छोड़ने की कोशिश करेंगी।

शराब—यह बड़ी बुरी चीज है। नीच कौमों में स्त्री-पुरुष दोनों ही पीते हैं। उनके सिवा और भी कितने ही लोग शराब पीते हैं। जिनको इस का व्यसन पड़ जाता है, वे घर में पैसा न होने पर भी इस को पीने के लिए सैकड़ों उपाय करते हैं। शराब के पी लेने पर शराबी को किसी बात का ज्ञान नहीं रह जाता, शराबी के घर में सदा मुसीबत ही रहती है शराबियों को नशे में इतना भी होश नहीं रहता कि हम कहाँ हैं, हमारे सामने कौन है इत्यादि। उनको चाहे कोई कुएँ में डाल दे चाहे कोई छत से गिरा दे चाहे कोई काट डाले, वे बेहोश ही रहते हैं। शराबी स्त्री-पुरुष अपने माँ-बाप, भाई-बहन आदि का भेद-भाव भूल जाते हैं।

शराब का स्वाद कोई अच्छा नहीं होता, परन्तु जिन को

व्यसन पड़ जाता है। उन्हें चाहे कुछ मिले या न मिले शराब अवश्य पियेंगे। शराब पीने वाले प्रायः सड़कों नालियों आदि में पड़े हुए देखे जाते हैं। नशे में उनके मुहँ से इतने गन्दे-गन्दे शब्द निकलते हैं कि सुने नहीं जाते। शराब पीने के बाद तो ऐसी दशा हो ही जाती है परन्तु नशा उतरने के बाद भी उसकी दशा कम खराब नहीं होती। इस दशा में भी उसकी तबीयत चंचल रहती है, उसे बेचैनी मालूम होती है तबीयत सुस्त रहती है। उस से कुछ काम नहीं किया जा सकता और उसकी तबीयत केवल पड़े रहने को चाहा करती है। कुछ लोग कभी-कभी दवा की तौर पर शराब पीते हैं, परन्तु शराब हर तरह से शरीर का सत्यानाश करती है।

जिन स्त्रियों के ऐसे पुरुष होते हैं जिन को शराब पीने का व्यसन होता है, उनको जिन्दगी भर कष्ट उठाना पड़ता है। उनका जीवन रोते-रोते कटता है। कुछ बड़े घरों के पुरुषों में भी यह बुरी आदत पायी जाती है। मैंने ऐसे कितने ही बड़े आदमियों को देखा है जो दफ़्तरों में ऊँचे पदों पर काम करते थे, परन्तु उन में शराब पीने की ऐसी बुरी आदत थी कि इससे कभी कभी तो उन का बहुत नुक़सान हो गया। उन के जेबों से सौ-सौ, दो-दो सौ रुपये टाँगे और इक्के वालों ने निकाल लिए। जब वे अपने घर पहुँचे तब उन्हें घर के दो तीन आदमियों ने सवारी से उतार कर घर में पहुँचाया। उसके बाद जब उनको होश आया तो उन्होंने अपने जेब में हाथ डाल कर देखा तो सब रुपये ग़ायब।

इस प्रकार उनको अकसर रुपये पैसे का नुकसान होता है। परन्तु उनकी आदतें नहीं छूटतीं।

यों तो शराबियों की दुर्दशा होती रहती है परन्तु उनके स्वास्थ्य पर इस का क्या प्रभाव पड़ता है और उन का शरीर किस प्रकार नष्ट हो जाता, इसकी उन्हें परवाह जरा भी नहीं होती। जो स्त्री और पुरुष शराबी होते हैं, उनका जीवन मिट्टी में मिल जाता है। वे शक्तिहीन हो जाते हैं। उनका शरीर ढीला पड़ जाता है। उनका चेहरा कुरूप हो जाता है। शराबी की जिन्दगी अधिक नहीं होती। शराब पीने से कोठा जल कर खाक हो जाता है और पाचन शक्ति बिल्कुल कम हो जाती है।

सभी प्रकार के नशे शरीर के हरएक अंग पर असर डालते हैं लेकिन जिगर पर इनका असर अधिक होता है। नशा उतरने के बाद प्राणशक्ति एक दम घट जाती है। नशे की आदत धीरे-धीरे बढ़ जाती है। नशेबाज को यदि किसी दिन नशा न दिया जाय तो उसको कष्ट होता है और वह उसे सहन नहीं कर सकता। जिन स्त्रियों को शराब आदि पीने की आदत हो, उन्हें चाहिए कि उसे छोड़ कर अपने स्वास्थ्य को बनावें और यदि उनके पुरुषों में इस प्रकार की आदत हो तो उन्हें, उनकी आदत को छुड़ाने की कोशिश करें।

चाय-क़ाफ़ी और कोको—यह तीनों ही नशीली चीजे हैं और इनके एक ही से गुण हैं। कितने ही घरों में चाय-काफ़ी पीने

का बहुत अधिक रिवाज पाया जाता है। किसी मेहमान के आने पर उसकी चाय और काफी से ही खातिर की जाती है। इन चीजों का जिनको व्यसन पड़ जाता है तो उनका एक दिन भी इसके बिना नहीं कटता। कोको का प्रचार फैशनेबल घरों में अधिक है।

ये चीजें स्वास्थ्य को नष्ट कर डालती हैं। इससे पाचन-शक्ति मन्द पड़ जाती है। समय हो जाने पर यदि चाय-काफी न मिले तो शरीर में सुस्ती मालूम होती है। इनसे स्वास्थ्य को किसी प्रकार का कोई लाभ नहीं होता। एक स्त्री को चाय की आदत से इतनी हानि पहुँची थी कि उसकी पाचन-शक्ति बिल्कुल नष्ट हो गयी और उसके सिर में सदा पीड़ा रहा करती थी। किन्तु उसने जब उसको छोड़ने का निश्चय कर लिया और छोड़ दी, उसके बाद उसका स्वास्थ्य सुधर गया और उसको चाय से घृणा हो गयी।

बिना दूध और शक्कर के चाय-काफी में शरीर का पोषण करनेवाला कोई तत्व नहीं होता। इसमें रक्त बढ़ाने की शक्ति बिल्कुल नहीं होती। चाय-काफी के पीने से ज्ञान-तन्तु नष्ट हो जाते हैं। विलायत के एक डाक्टर ने बताया है कि चाय पीने की आदत के कारण वहाँ की हजारों स्त्रियों के ज्ञान-तन्तु खराब हो गये हैं। जो स्त्रियाँ स्वास्थ्य चाहती हैं और आरोग्यता से स्नेह रखती हैं उन्हें इन चीजों का त्याग करना चाहिए और घर के सभी लोगों को इसका व्यसन छुड़ाना चाहिए। इसके बदले यदि दूध में शक्कर मिला कर दिया जाय तो

स्वास्थ्य को बहुत लाभ हो। लेकिन किसी खास बीमारी की दशा में डाक्टर लोग किसी खास चीज की चाय बनवा कर देते हैं उसमें और साधारण दशा में आमतौर की चायों में अन्तर होता है।

पान—दूसरे नशों की भाँति पान में भी एक प्रकार का नशा होता है। यद्यपि इसका नशा उतना तेज़ नहीं होता। फिर भी वह एक प्रकार का नशा ही है। पान खाने की जिनको आदत पड़ जाती है, पान के बिना रह सकना उनके लिए मुश्किल हो जाता है।

और नशों की भाँति पान भी स्वास्थ्य को नुक़सान पहुँचाता है। उसमें यह असर होने पर भी नब्बे फीसदी लोग पान खाने के अभ्यासी पाये जाते हैं। इससे दो प्रकार की हानियाँ होती हैं—

१—पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है। खाया हुआ भोजन हज़म नहीं होता। पान खाने से भूख कम लगने लगती है।

२—पान खाने से दाँत खराब हो जाते हैं। तन्दुरुस्ती का बहुत बड़ा सम्बन्ध दाँतों से है। यह बात हज़ारों, लाखों आदमियों में अनुभव की जा चुकी है कि जिनके दाँत खराब होते हैं, उनका स्वास्थ्य कभी अच्छा नहीं हो सकता। यह बात जान लेना चाहिए और जिनका स्वास्थ्य अच्छा होगा, उनके दाँत कभी खराब नहीं हो सकते।

पानों के खाने से न तो किसी प्रकार की कुछ मिठाई मालूम होती है और न उससे कोई लाभ ही होता है। फिर भी लोग एक

दूसरे की देखा-देखी पान खाने लगते हैं और धीरे-धीरे इसके अभ्यासी हो जाते हैं। जब पान खाने की आदत मज़बूत हो जाती है तो फिर पान का छुटना मुश्किल हो जाता है। यहाँ तक होता है कि जब कुछ देर तक पान नहीं मिलता तो पान खाने वालों की तबीयत घबड़ाने-सी लगती है। उनके मुँह में पानी आने लगता है और वे पान खाने के लिए व्याकुल होने लगते हैं। उसके यही लक्षण इस बात को साबित करते हैं कि और नशीली चीज़ों के समान पान भी एक प्रकार का नशा है।

लगातार कुछ दिनों तक पान खाने से दाँतों की जड़ें कमज़ोर पड़ जाती हैं। उनके नीचे के भागों में काली परत-सी जम जाती है। दाँतों की सफ़ेदी मारी जाती है। वे कुछ लाल और काले हो जाते हैं। इस प्रकार उनकी सफ़ाई का नाश होकर दाँतों की सुन्दरता नष्ट हो जाती है। जो लोग अधिक पान खाते हैं, उनके मुँह बहुत गंदे हो जाते हैं और जो लोग पान के साथ तम्बाकू खाते हैं। उनके मुँह से बुरी गंध आने लगती है। पान स्वास्थ्य का बहुत विरोधी है, इसका सब से बड़ा सबूत यह है कि पहलवानों को पान खाने की मनाही होती है।

प्रत्येक घर में पान खाने का प्रचार है। ख़ास कर शहरों में तो पानों के बिना स्त्रियों का काम ही नहीं चलता। इधर कुछ दिनों से पानों का बहुत कुछ विरोध हुआ है। यही नहीं, बल्कि

जितनी चीजें हैं, उनका खाना और इस्तेमाल करना रोकने के लिए बड़े-बड़े विद्वानों ने बड़ी कोशिश की है। इसका फल यह हुआ है कि पढ़े-लिखे स्त्री-पुरुषों में नशीली चीजों और पान-सिगरेट का बहुत कुछ प्रचार रुक गया है। फिर भी गृहस्थों में आँख मूँद कर पान खाने का रिवाज पाया जाता है। यह सभी प्रकार से नुक़सान ही पहुँचाता है। इसलिए पान खाना बन्द कर देने ही में कल्याण है।

बीड़ी-सिगरेट—समाज में सिगरेट-बीड़ी का इतना अधिक प्रचार बढ़ता जाता है कि कुछ कहा नहीं जाता। बड़े घरों से लेकर नीच क़ौमों तक सिगरेट और बीड़ी का प्रयोग होता है। आजकल देखने में आता है कि छोटे-छोटे बच्चे भी सिगरेट और बीड़ी खूब पीते हैं। कहीं-कहीं स्त्रियों में भी यह व्यसन पाया जाता है। ये नशीली चीजें हैं। बीड़ी और सिगरेट का रोजगार इतना अधिक बढ़ता जाता है कि मनुष्य समाज को इससे न जाने कितनी हानि पहुँचती है। जो लोग बीड़ी आदि पीने के व्यसनी हैं, उनका इसमें न जाने रोज कितना खर्च होता है। परन्तु वे इसकी परवाह नहीं करते। छोटे-छोटे लड़कों में जब यह आदत पड़ जाती है तो वे इसके लिए पैसा न पाने पर चोरी करते हैं और बीड़ी-सिगरेट खरीद कर पीते हैं। बीड़ी पीने वाले स्त्री-पुरुष दिन भर में बीस-बीस, तीस-तीस बीड़ी-सिगरेट पी जाते हैं। मैंने ऐसा कितनी ही सभ्य जमींदारों के घरों की स्त्रियों को देखा है कि वे एक-एक दिन में एक-दो बन्डल बीड़ी या सिगरेट के पी

जाती हैं। इसके पीने से क्या-क्या हानियाँ होती हैं, इसे मैं अपनी बहनों को नीचे बताती हूँ।

बीड़ी-सिगरेट पीने वाले ज्ञान-शून्य और निर्लज्ज हो जाते हैं। जहाँ कहीं जाते हैं, वे वहाँ बिना किसी के पूछे ही सिगरेट पीने लगते हैं। इसके पीने वालों को चाहे कुछ खाने को मिले या न मिले परन्तु बीड़ी अवश्य पियेंगे। पैसा पास न होने पर वे चोरी करते हैं और अपनी इच्छा की पूर्त्ति करते हैं। बीड़ी-सिगरेट पीने वालों की पाचन शक्ति मन्द पड़ जाती है। उनका शरीर दिन-पर-दिन सूखा करता है। उनके शरीर में रक्त नहीं होता। उनको खाँसी आने लग जाती है। कफ की वृद्धि होती है। उनके मुँह से सदा बदबू ही आया करती है और जो लोग बीड़ी आदि नहीं पीते, उनका ऐसे लोगों के पास बैठने को जी नहीं चाहता।

बीड़ी पीने वालों के मुँह का स्वाद बिल्कुल बिगड़ जाता है। खाने की सब चीज़ें फीकी मालूम होती हैं। बीड़ी-सिगरेट का धुआँ वायु को दुर्गन्धित करता है। श्वास में बदबू आने लगती है। कभी-कभी मुँह में छाले पड़ जाते हैं। दाँत और दाढ़ काले या पीले पड़ जाते हैं। इससे कभी-कभी बहुत भयंकर बीमारियाँ हो जाती हैं। इसका धुआँ कलेजे को जला देता है यदि मुँह में बीड़ी का धुआँ लेकर एक कपड़े को मुँह के पास लेजाकर, कपड़े पर फूँका जाय तो वह कपड़ा उस स्थान पर जल जाता है। इसी प्रकार इन बीड़ों का धुआँ कलेजे को जला कर कजली कर डालता है। बीड़ी-सिगरेट पीने वालों की आँखों की रोशनी मन्द पड़ जाती

है। शरीर का रंग पीला पड़ जाता है। इस प्रकार बीड़ी-सिगरेट से हानि ही हानि होती है।

स्वस्थ और निरोग रहने के लिए बीड़ी और सिगरेट का इस्तेमाल कभी न करना चाहिए। जिनको इसकी बुरी आदत पड़ गयी है उन्हें उसको छोड़ना चाहिए। बच्चों में यह आदत न पड़ने पावे इसका माता-पिता का ध्यान रखना चाहिए। इसके लिए उन्हें इसकी हानियाँ बता कर उन से घृणा कराना चाहिए।

खानी-पीनी तम्बाकू—तम्बाकू चाहे वह खाने की हो, अथवा पीने की; ये दोनों ही नशीली होती हैं। बहुत बड़े-बड़े घरों से लेकर छोटे घरों तक तम्बाकू पीने का रिवाज देखा जाता है। जिस प्रकार बीड़ी और सिगरेट से हानि होती है उसी प्रकार पीने की तम्बाकू से भी हानि होती है। इसके पीने वालों की श्वास गंदी हो जाती है। खाँसी आने लगती है, कफ गिरता है। कभी-कभी श्वास की बीमारी हो जाती है। तम्बाकू पीने वालों का स्वास्थ्य कभी अच्छा नहीं रहता।

बहुत से स्त्री पुरुष पान के साथ अथवा खाली तम्बाकू खाते हैं। इसके खाने की जब किसी को आदत पड़ जाती है। तो वह एक दिन भी इसके बिना चैन से नहीं रह सकता। बड़े आदमी खाने की तम्बाकू के लिए अधिक से अधिक दाम खर्च करके, बढ़िया से बढ़िया तम्बाकू खरीदते हैं। जितना उनका व्यर्थ का पैसा इन चीज़ों में जाता है, उतना शायद किसी में न जाता

जाती हैं। इसके पीने से क्या-क्या हानियाँ होती हैं, इसे मैं अपनी बहनों को नीचे बताती हूँ।

बीड़ी-सिगरेट पीने वाले ज्ञान-शून्य और निर्लज्ज हो जाते हैं। जहाँ कहीं जाते हैं, वे वहाँ बिना किसी के पूछे ही सिगरेट पीने लगते हैं। इसके पीने वालों को चाहे कुछ खाने को मिले या न मिले परन्तु बीड़ी अवश्य पियेंगे। पैसा पास न होने पर ये चोरी करते हैं और अपनी इच्छा की पूर्त्ति करते हैं। बीड़ी-सिगरेट पीने वालों की पाचन शक्ति मन्द पड़ जाती है। उनका शरीर दिन-पर-दिन सूखा करता है। उनके शरीर में रक्त नहीं होता। उनको खाँसी आने लग जाती है। कफ की वृद्धि होती है। उनके मुँह से सदा बदबू ही आया करती है और जो लोग बीड़ी आदि नहीं पीते, उनका ऐसे लोगों के पास बैठने को जी नहीं चाहता।

बीड़ी पीने वालों के मुँह का स्वाद बिल्कुल बिगड़ जाता है। खाने की सब चीजें फीकी मालूम होती हैं। बीड़ी-सिगरेट का धुआँ वायु को दुर्गन्धित करता है। श्वास में बदबू आने लगती है। कभी-कभी मुँह में छाले पड़ जाते हैं। दाँत और दाढ़ काले या पीले पड़ जाते हैं। इससे कभी-कभी बहुत भयंकर बीमारियाँ हो जाती हैं। इसका धुआँ कलेजे को जला देता है यदि मुँह में बीड़ी का धुआँ लेकर एक कपड़े को मुँह के पास लेजाकर, कपड़े पर फूँका जाय तो वह कपड़ा उस स्थान पर जल जाता है। इसी प्रकार इन चीजों का धुआँ कलेजे को जला कर कमजोर कर डालता है। बीड़ी-सिगरेट पीने वाले की आँखों की रोशनी मन्द पड़ जाती

है। शरीर का रंग पीला पड़ जाता है। इस प्रकार बीड़ी-सिगरेट से हानि ही हानि होती है।

स्वस्थ और निरोग रहने के लिए बीड़ी और सिगरेट का इस्तेमाल कभी न करना चाहिए। जिनको इसकी बुरी आदत पड़ गयी है उन्हें उसको छोड़ना चाहिए। बच्चों में यह आदत न पड़ने पावे इसका माता-पिता का ध्यान रखना चाहिए। इसके लिए उन्हें इसकी हानियाँ बता कर उन से घृणा कराना चाहिए।

खानी-पीनी तम्बाकू—तम्बाकू चाहे वह खाने की हो, अथवा पीने की; ये दोनों ही नशीली होती हैं। बहुत बड़े-बड़े घरों से लेकर छोटे घरों तक तम्बाकू पीने का रिवाज देखा जाता है। जिस प्रकार बीड़ी और सिगरेट से हानि होती है उसी प्रकार पीने की तम्बाकू से भी हानि होती है। इसके पीने वालों की श्वास गंदी हो जाती है। खाँसी आने लगती है, कफ गिरता है। कभी-कभी श्वास की बीमारी हो जाती है। तम्बाकू पीने वालों का स्वास्थ्य कभी अच्छा नहीं रहता।

बहुत से स्त्री पुरुष पान के साथ अथवा खाली तम्बाकू खाते हैं। इसके खाने की जब किसी को आदत पड़ जाती है। तो वह एक दिन भी इसके बिना चैन से नहीं रह सकता। बड़े आदमी खाने की तम्बाकू के लिए अधिक से अधिक दाम खर्च करके, बढ़िया से बढ़िया तम्बाकू ख़रीदते हैं। जितना उनका व्यर्थ का पैसा इन चीज़ों में जाता है, उतना शायद किसी में न जाता

होगा। तम्बाकू खाने वाले स्त्री-पुरुषों के मुँह से इतनी दुर्गन्धि आती है कि उनके पास बैठे नहीं रहा जाता। उनके मुँह में हर समय तम्बाकू दबी रहती है। इससे उनकी दाढ़ें और दाँत इतने गन्दे हो जाते हैं कि देखने से घृणा मालूम होती है। दाँतों का रंग काला या मटमैला हो जाता है। तम्बाकू खाने वालों की एक आदत बहुत खराब होती है। वह यह कि उन्हें बार-बार थूकने की जरूरत पड़ती है। जिन स्त्रियों और पुरुषों को तम्बाकू खाने की आदत होती है उन्हें कुछ नशा-सा रहता है। इसके खाने से मुँह का जायका खराब हो जाता है। जब तक खूब चटपटा भोजन न करेंगे तब तक उनको उसमें स्वाद ही न आयेगा। तम्बाकू खाने से तरह-तरह के रोग हो जाते हैं। स्वास्थ्य खराब हो जाता है और उनका शरीर पीला पड़ जाता है। इसलिए स्वास्थ्य से स्नेह रखने वाली स्त्रियों और लड़कियों को चाहिए कि वे इससे घृणा करके इसे त्याग दें और जो कोई घर में इसका सेवन करता हो उसे इसके अवगुण बता कर घृणा कराना चाहिए।

भंग—जिस प्रकार शराब में नशा होता है। उसी प्रकार भंग में भी होता है। बहुत से लोग भंग को फायदेमन्द समझ कर ही पीते हैं। परन्तु ऐसा सोचना ठीक नहीं है। जिस प्रकार शराब के पीने से मनुष्य के स्वास्थ्य में खराबी पैदा हो जाती है। वही प्रकार भंग से भी स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है।

जिन लोगों को भंग पीने की आदत होती है। वे प्रतिदिन भंग पीते हैं। भंग का नशा आदमी को पागल की तरह कर

देता है। इसके पीने के बाद गले में काँटे-से मालूम होने लगते हैं। भूख और प्यास ख़ूब बढ़ जाती है। जिस प्रकार शराबियों की दुर्दशा होती है। उसी प्रकार भंगेड़ियों की भी हुआ करती है। पुरुषों को देखा-देखी बहुत सी स्त्रियाँ भी इसको पीने लगी हैं। यह बहुत हानिकारक चीज़ है। स्वास्थ्य चाहने वाली स्त्रियों को भंग आदि का कभी प्रयोग न करना चाहिए।

अफ़ीम—इसका नशा शराब आदि के नशे से भिन्न होता है। परन्तु यह भी एक भंयकर नशा है। शराब पीने पर, शराबी की जो दुर्दशा हो जाती है, अफ़ीमची की उससे कम नहीं होती। जिनको इसका व्यसन पड़ जाता है, वे न जाने कितनी अफ़ीम रोज़ खा जाते हैं। अफ़ीम खाने वाले हर समय झूमा करते हैं। उन्हें होश नहीं रहता। वे किसी काम के लायक नहीं होते। जिनको यह भयंकर आदत पड़ जाती है, उनके घरों में रोटियों की मुसीबत रहती है।

मैंने बहुत-सी ऐसी स्त्रियों को देखा है, जिनको अफ़ीम खाने की आदत होती है। जिस दिन उनको अफ़ीम न मिले, उस दिन उनकी तबीयत बेचैन रहती है। इसके खाने से उनके शरीर और स्वास्थ्य को क्या क्षति पहुँचती है, इसका उन्हें बिल्कुल ज्ञान नहीं है। स्त्रियाँ अपने दूध पीते बच्चों को अफ़ीम दिया करती हैं। वे तो यह समझ कर अफ़ीम देती हैं कि बच्चा नशे में आकर कुछ देर तक सोया रहे परन्तु उसको अफ़ीम से हानि कितनी पहुँचती

है, इसका उनको ज़रा भी ज्ञान नहीं होता। जब ज़रे से बच्चे की आदत पड़ जाती है तो वह बिना अफ़ीम के रह नहीं सकता। स्त्रियों की इस मूर्खता से कितने ही बच्चों की जान चली गयी।

अफ़ीम खाने से पाचन शक्ति मन्द पड़ जाती है। शरीर का रंग खराब हो जाता है, स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। काम करने की शक्ति मारी जाती है और पैसा बरबाद होता है।

सभी प्रकार की नशीली चीज़ों के सम्बन्ध में मैंने पहले बता दिया है। अब बताना यह है कि जिनकी आदतें ख़राब हो गयी हैं और उनको नशा खाने की लत पड़ गयी है, ऐसी दशा में वे किस प्रकार उसे छोड़ सकते हैं। नशा छोड़ने का उपाय मैं नीचे लिखती हूँ—

नशा छोड़ने के उपाय—नशे की ख़राबियाँ ऊपर मैंने बयान की हैं। उनको पढ़ने से हमारी बहनों को यह मालूम हो जायगा कि इस प्रकार का नशा करने वाले आदमी क्यों बीमार रहा करते हैं। उनकी ख़राबी के जो कारण हैं, वे सब सामने आ जायँगे। मुझे इन नशों के सम्बन्ध में अब अधिक नहीं लिखना है। जो लोग इन को पढ़कर समझें कि इस से हमारे शरीर को हानि पहुँचती है। उन का धर्म है कि इन नशों को छोड़ देने की प्रतिज्ञा कर लें। जो बहनें नशे को छोड़ना चाहें, उन को नीचे लिखी हुई बातों की सहायता लेनी चाहिए।

१—किसी भी नशे को खाने के लिए जब आदमी अभ्यासी होजाता है तो उसको एकाएक छोड़ने में बड़ी मुश्किल होती है। इसलिए उनको चाहिए कि पहले उसको धीरे धीरे कम करें और कम करते करते उस को बिल्कुल छोड़ दें।

२—जो आदमी जिस नशे का अभ्यासी हो उस को छोड़ने के लिए उसे चाहिए कि उस नशे को छोड़ कर किसी दूसरी चीज़ से काम निकालें और फिर उसको भी छोड़ दें। जैसे जो आदमी सिगरेट बीड़ी का अभ्यासी है, वह सिगरेट बीड़ी न पी कर पान खाकर अपना काम चला ले और जब सिगरेट बीड़ी की आदत छूट जाय तो पान को छोड़ने के लिए गुजराती इलायची को काम में लावे। इसी प्रकार हर एक आदमी अपने नशे को छोड़ने का एक क्रम बाँध ले।

३—नशा छोड़ने के लिए सब से अधिक ज़रूरत इस बात की है। कि ऐसी पुस्तकों को पढ़ा जाय जो नशों से होने वाले नुक़सान बताती हों। उस के साथ ही ऐसे आदमियों की बातों को सुना जाय जो नशीली चीज़ों को बुरा समझते हैं।

४—नशीली चीज़ों में न कोई स्वाद होता है और न उस में कुछ मीठापन होता है। बल्कि जो आदमी कभी नशा नहीं कर रहा है। यदि उस को कभी नशे की कोई चीज़ खिला-पिला दी जाय तो उस को तकलीफ़ हो जायगी। फिर भी इन नशों का जो प्रचार हो जाता है, उसका कारण यह है कि मनुष्य नशे बाज़ों की

संगत में पड़ कर, नशा करना सीख लेता है। और कुछ दिनों में जब उस का अभ्यास हो जाता है, तो फिर बिना उस नशे के उस को चैन नहीं पड़ती। यह बात साबित करती है कि नशे की आदत संगत से पड़ती है। इस लिए जब कोई इन बुरी आदतों को छोड़ना चाहे तो उस को चाहिए कि वह नशेबाजों की संगत ज़िन्दगी भर के लिए छोड़ दे।

जिन लोगों को नशे की आदत पड़ गयी हो, उन को यह बात कभी न सोचना चाहिए कि हमारा नशा छूट नहीं सकता। यदि छोड़नेवाला जी से छोड़ना चाहे और उस को सुद्‌ही उस से नफ़रत हो जाय तो उस को ज़रा भी उस में कठिनाई नहीं पड़ सकती। इस लिए अपने मन को कभी भी कमज़ोर न करना चाहिए और उस को छोड़ने के लिए प्रतिज्ञा कर लेनी चाहिए। जब इस प्रकार जी से कोशिश की जायगी तो हमारी बहने देखेंगी कि कितनी आसानी से नशे की आदतें छूट जाती हैं। इस के बाद उन को जो सुख मिलेगा, उस को वही जानेंगी।

दसवाँ परिच्छेद

रोगी की सेवा

जब घर में कोई बीमार हो जाता है तो उस समय घर के सब लोग यही चाहते हैं कि रोगी जल्दी से चंगा हो जाय। लेकिन चाहने से ही केवल क्या रोगी जल्दी अच्छा हो सकता है ? कभी नहीं। उस के लिए उपाय करने पड़ते हैं।

यों तो रोग को अच्छा करने के लिए चिकित्सा की जरुरत होती ही है, इस के सिवा उस को जल्दी अच्छा करने के लिए रोगी की सेवा करना बहुत ही आवश्यक है। रोगी की सेवा किस प्रकार की जाती है, इस के सम्बन्ध में इस परिच्छेद में विस्तार के साथ बताया जायगा। स्त्रियों को इन सब बातों को ध्यान पूर्वक पढ़ कर उनसे लाभ उठाना चाहिए। रोगी की सेवा में किन किन बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए, वे क्रम से नीचे लिखी जाती हैं—

१—रोगी को खूब साफ़ हवादार और जहाँ पर सूर्य की धूप पहुँचती हो, ऐसे कमरे में रखना चाहिए। जिस कमरे में रोगी को रखा जाय वहाँ बहुत सामान न रखना चाहिए।

२—मरीज का बिछौना खूब साफ़ और गुदगुदा होना चाहिए जिस से उस को आराम मिले।

३—दवा और भोजन ठीक समय पर देना चाहिए।

४—यदि रोगी के शरीर में ज़ख्म अथवा फोड़ा आदि हो गया हो तो डाक्टर जिस प्रकार मरहम पट्टी करने को बतावे, उसी प्रकार ध्यान से ठीक समय पर करना चाहिए। मरहम पट्टी करने में बहुत सावधानी से काम लेना चाहिए।

५—रोगी की अवस्था जानते रहना चाहिए और डाक्टर के आने पर अथवा उसके पास जाने पर ठीक-ठीक सब हाल बताना चाहिए।

६—ज़ख्म और फोड़ा के लिए पुल्टिस तथा लेप बनाने में सावधानी रखना चाहिए। इन चीज़ों के बनाने में किसी प्रकार की गड़बड़ न होनी चाहिए।

७—रोगी के संग ऐसी बातें करनी चाहिए जिस से उसे सुख मिले उस को सदा इस बात की तसल्ली देते रहना चाहिए कि तुम्हारा रोग अच्छा हो रहा है, अब जल्दी ही अच्छे होगे; आदि बातों को कहना चाहिए।

८—रोगी के कमरे में किसी प्रकार का शोर न होना चाहिए। उस के कमरे में स्त्रियों की अधिक भीड़ न होनी चाहिए।

९—मरीज़ को भोजन खिलाने में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह कहीं अधिक न खा जाय।

१०—रोगी की अवस्था और उस का रोग देख कर उसी के अनुसार उस की सेवा करनी चाहिए।

रोगी की सेवा में किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, वे सब संक्षेप में ऊपर बतायी गयी हैं। इस के सिवा रोगी की सेवा के लिए और कौन सी बातों का ज्ञान होना चाहिए, वे यहाँ पर लिखी जायँगी।

रोगी का कमरा—घर में किसी के बीमार होने पर उसे अलग कमरे में रखना चाहिए। जिस कमरे में बीमार रखा जाय वह हवा और रोशनीदार होना चाहिए। उस कमरे में धूप भी आती हो। इस के सिवा बीमार के कमरे में उसकी ही आवश्यकता की चीजों के सिवा और चीजें न होनी चाहिए। यदि कमरा बहुत बड़ा हो तो कुछ सामान रखा जा सकता है लेकिन वह ऐसा हो जो बहुत साफ सुथरा हो। रोगी के कमरे में सीड़ न होना चाहिए।

इस के सिवा मरीज के कमरे की रोज अच्छी तरह सफाई करनी चाहिए। कमरे में झाड़ू देकर, उस में रखी हुई सब चीजों को किसी कपड़े से अच्छी तरह झाड़ देना चाहिए जिस से ऊपर गर्दा मिट्टी न रहे। रोगी के कमरे में वही चीजें होनी चाहिए जो उस के जरूरत की हों। जैसे; दो मेजें, एक मरीज की चारपाई के पास हो जिस पर ऐसी चीजें रखी जाँय जिनकी रोगी को बार बार आवश्यकता पड़ती हो और वह उन्हें अपनी चारपाई पर लेटे या बैठे हुए उठा सके। दूसरी मेज कमरे में एक तरफ रखनी चाहिए और उस पर रोगी के काम की दूसरी चीजें रखनी चाहिए। मरीज के कमरे में दो या तीन कुर्सियाँ होनी चाहिए, यदि कुर्सियाँ

न हों तो एक चारपाई होनी चाहिए। डाक्टर अथवा अन्य किसी के आने पर उसके बैठने के लिए कुर्सियाँ या चारपाइयाँ होना कमरे में जरूरी है। रोगी की चारपाई पर किसी को न बैठना चाहिए।

जिस कमरे में रोगी को रखा जाय, उस में ऊनी अथवा मोटे कपड़ों के परदे न डालना चाहिए। परदे यदि डालने ही हों तो सूती कपड़ों को लगाना चाहिए। रोगी के कमरे में हवा खूब आना चाहिए। हवा खूब शुद्ध और ताजी होनी चाहिए किसी प्रकार की उस में बदबू न होनी चाहिए।

रोगी की चारपाई और बिछौना—यों तो रोगी के लिए लोहे के पलंग सब से उत्तम होते हैं लेकिन सब के लिए इस प्रकार के पलंग खरीदना असम्भव है। जो लोग बहुत धनी अथवा बड़े आदमी हैं वे ही लोहे के पलंग खरीद सकते हैं। ऐसी दशा में रोगी के लिए ऐसी चारपाई होना चाहिए जो बहुत साफ हो या नयी हो। और वह बहुत चौड़ी न हो। चारपाई को कमरे के बीच बिछाना चाहिए।

रोगी का बिस्तरा बहुत साफ होना चाहिए। जाड़े के दिनों में रोगी के ओढ़ने के कपड़े ऐसे होने चाहिए जो बहुत मैले और बदबूदार न हों। रजाइयों की अपेक्षा कम्बल रोगी के लिए अधिक अच्छे होते हैं। यदि रजाइयाँ ही ओढ़ानी हों तो उन में पसीने आदि की बदबू न होनी चाहिए। रोगी के बिछौने को धूप और

हवा रोज दिखाना चाहिए। हवा और धूप दिखाने से बिछौनों की बदबू दूर हो जाती है और बीमारी के कीड़े मर जाते हैं। रोगी के शरीर से जो गन्दगी निकलती है वह सब उसके कपड़ों और बिछौनों में लगती है। यदि उसके कपड़ों अथवा बिछौनों की सफ़ाई न रखी जायगी तो उस के शरीर से निकला हुआ मैल सड़ने लगेगा और रोगी का रोग और भी अधिक बढ़ जायगा। इस लिए रोगी के बिस्तरे को रोज धूप दिखाना चाहिए और मैले होने पर बदल देना चाहिए।

रोगी की चारपाई ढीली न होनी चाहिए उस पर जो बिछौने बिछाये जाँय वे अच्छी तरह बिछाने चाहिए। बिछौने पर सिलवट न रहे जिस से रोगी को कष्ट हो। बिछौना बिछाते समय हर एक कपड़े को झाड़ झाड़ कर बिछाना चाहिए।

जो रोगी उठने बैठने लायक न हो, उसके बिस्तरे की चद्दरें बदलने में बहुत सावधानी से काम करना चाहिए। रोगी को एक करवट लिटाकर बिछी हुई चद्दर को आधा हटा दो फिर रोगी को इसी करवट लिटा कर उसके नीचे की चद्दर भी हटा दो। अब साफ़ चद्दर को आधी चारपाई पर बिछाओ और रोगी को बिछी हुई चद्दर पर करवट से लेटने को कहो, जिधर से रोगी हटा है, उधर की चद्दर बिछा दो। इस प्रकार रोगी को बिना उठाये बिस्तरा बिछा देना चाहिए। रोगी को करवट दिलाते समय बहुत सावधानी रखना चाहिए।

रोगी के कपड़े—मरीज को ऋतु के अनुसार कपड़े पहनाने चाहिए। उसको सरदी से बचाना चाहिए। विशेष कर ऐसे रोगियों को जिनको बुखार आता हो, खसरा निकला हो, लाल बुखार आया हो अथवा जोड़ों में दर्द रहता हो उन को सरदी से बहुत बचाना चाहिए। इन रोगों में रोगी को यदि जरा भी सरदी लग जाय तो उसे बहुत हानि पहुँचती है। उस की सरदी से रोग पैदा हो जाते हैं जिनसे रोगी सब तरह से दुर्बल हो जाता है। बुखार में रोगी को पसीना अधिक आता है। ऐसी दशा में उसे हर समय गरम कपड़ा न पहनना चाहिए बल्कि कम्बल ओढ़ने और बिछाने चाहिए।

रोगी का ताप क्रम देखना—ज्वर के रोगी का तापक्रम मालूम करते रहना चाहिए। इस लिए बाजार में एक यंत्र मिलता है जिसे तापमापक यंत्र या थर्मामीटर कहते हैं।

शरीर की गरमी देखने के जो थरमामीटर होते हैं, उन में ९५ से लेकर ११० अंश तक की संख्या लिखी रहती है। अर्थात बुखार की गर्मी देखने का क्रम ९५ से शुरू होकर १०० १०५ और ११० तक चला जाता है। इसके बीच का हिस्सा पाँच छोटी छोटी रेखाओं में बँटा होता है। इन पाँच रेखाओं में एक बड़ी रेखा जो बीच में होती है, उसके दोनों तरफ दो छोटी-छोटी रेखायें होती हैं। एक बड़ी रेखा से दूसरी बड़ी रेखा तक एक डिगरी होती है। अगर थरमामीटर का पारा १०० के आगे पहली रेखा पर होगा तो बुखार की गर्मी १०२ कही जायगी और यदि

पारा दूसरी रेखा पर होगा तो बुखार की गरमी १०४ कही जायगी। और यदि पारा १०५ अंश तक पहुँचेगा तो १०५ डिगरी ज्वर की गरमी कही जायगी। इस प्रकार ९५ डिगरी से लेकर ११० तक थरमामीटर होता है।

थरमामीटर का प्रयोग ३ से ५ मिनट तक किया जाता है। इसको लगाने के पहले उसका पारा धीरे से झटका देकर नीचे उतार लेना चाहिए बाद में उस का प्रयोग करना चाहिए। थरमा मीटर को लगाने के बाद उसे पानी में धो पोंछ कर तब रखना चाहिए। थरमामीटर दो स्थानों पर लगाया जाता है—बगल में अथवा मुँह में जीभ के नीचे। यदि बगल में लगाना हो तो बगल का पसीना अच्छी तरह पोंछ कर लगाना चाहिए। बगल में थरमामीटर ५ मिनट तक लगाना चाहिए और जीभ के नीचे तीन मिनट तक लगाना चाहिए।

अगर थरमामीटर नया हो या किसी दूसरे का हो तो ऐसी दशा में उस का प्रयोग पहले स्वस्थ आदमी के साथ कर लेना चाहिए। बाद में रोगी का तापक्रम देखना चाहिए। रोगी जब भोजन कर चुके तब उसके बाद तुरंत थरमामीटर न लगाना चाहिए। साधारण ज्वर १०१ डिगरी से १०२ डिगरी तक होता है १०३ डिगरी से १०४ तक तेज बुखार होता है १०५ डिगरी बुखार होने पर रोगी अनाप सनाप बकता है। १०६ डिगरी बुखार होने पर प्रायः मृत्यु का भय रहता है और १०८ डिगरी ज्वर होने पर रोगी की मृत्यु हो जाती है।

रोगी का तापक्रम जब देखा जाय तो डाक्टर को बताने के लिए किसी नोट बुक में किस समय कितना ताप हुआ, उसे लिख लेना चाहिए। इस से रोगी की हालत का पता रहता है। तापक्रम बहुत ठीक ठीक देखना चाहिए। बच्चों का ज्वर देखने के लिए थरमामीटर उन के बगल में लगाना ठीक होता है।

रोगी को नहलाना—रोगी के शरीर को साफ रखना बहुत आवश्यक है। उस के शरीर की सफाई न करने से उस का रोग अधिक बढ़ता है। इस के सिवा गन्दगी से तरह तरह के रोग पैदा होते हैं। इसी लिए सफाई का बहुत ध्यान रखना चाहिए। रोगी के शरीर की सफाई उसी प्रकार हो सकती है जिस प्रकार नीरोग शरीर की। सफाई के लिए उसे स्नान कराना चाहिए। किसी भी रोग के होने पर रोगी को रोज नहलाना चाहिए। हाँ यदि रोगी बहुत निर्बल है और वह उठने बैठने के योग्य नहीं है तो ऐसी दशा में उस के सारे शरीर को भीगे हुए मुलायम तौलिए से रगड़ देना चाहिए और फिर सूखे तौलिए से अच्छी तरह पोंछ देना चाहिए। रोगी का शरीर इस समय एक दम नंगा न करना चाहिए बल्कि एक-एक अंग को बारी बारी से नंगा कर के उस पर गीला तौलिया फेर कर पोंछ देना चाहिए। इस प्रकार रोगी के पूरे शरीर की खूब सफाई की जा सकती है।

जिन लोगों को स्वास्थ्य सम्बन्धी बातों का ज्ञान नहीं होता वे जब कभी बीमार हो जाते हैं अथवा उनके घर में कोई बीमार

हो जाता है तो ऐसी दशा में वे लोग स्नान करना बहुत हानि-कारक समझते हैं। स्नान न करने से रोगी को किसी प्रकार का कोई लाभ नहीं होता, उल्टे हानि ही होती है। नहाने से रोगी जल्दी स्वस्थ होने लगता है। उस का शरीर हल्का और चित्त प्रसन्न हो जाता है। उस को नींद खूब आती है और शरीर की बदबू दूर होती है।

रोगी को जाड़े के दिनों में गुनगुने पानी से बन्द जगह में स्नान कराना चाहिए और स्नान कराने के बाद उसका शरीर अच्छी तरह मुलायम तौलिए से पोंछ देना चाहिए। और बाद में कपड़े अच्छी तरह पहना कर उसे कम्बल आदि ओढ़ा कर बैठाना चाहिए। रोगी को स्नान कराने से किसी प्रकार की हानि नहीं होती बल्कि लाभ होता है। जो लोग बीमारी की हालत में नहाने से परहेज करते हैं, वे बहुत बड़ी भूल करते हैं और अपने शरीर को अधिक रोगी बना देते हैं। रोगी को स्नान कराने में इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि उस को जहाँ पर स्नान कराया जाय, वहाँ पर हवा बिल्कुल न आती हो।

रोगी के भोजन में सावधानी—रोगी का भोजन बहुत सादा किन्तु उत्तम बना हुआ होना चाहिए। रोगी को खाने के लिए कैसी चीजें देना चाहिए उसके सम्बन्ध में आगे बताया जायगा यहाँ पर केवल यह बताया जाता है कि रोगी के भोजन में किन किन बातों का ख्याल रखना चाहिए।

ऊपर बताये हुए भोजन रोगी की अवस्था और उसके रोग को देखकर ही देना चाहिए। जब तक रोगी को भूख न लगे या उसको इच्छा न हो। उसे भोजन न देना चाहिए। कोई भी भोजन रोगी को देते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह अधिक न दिया जाय। रोगी को जितनी भूख हो, उससे उसे कम देना चाहिए। रोग घटने पर रोगी को भूख अधिक लगने लगती है, उस समय वह अधिक खाने की कोशिश करता है। ऐसी दशा में बहुत ध्यान रखने की ज़रूरत है कि वह भोजन अधिक न खावे। रोगी को जिन भोजनों से ताक़त पहुँचती वे इस प्रकार हैं—

चावलों का पानी—एक छटाँक पुराने चावलों को ठंडे पानी में धोकर अधिक पानी में एक घण्टे तक उबालो। इसके बाद छान कर उस पानी में थोड़ा सा मीठा मिला दो। यदि रोगी को मीठा न पसन्द हो तो उसमें नीबू का रस निचोड़ दो और यदि सादा रखना चाहो तो उसमें थोड़ी सी दालचीनी मिला दो। बाद में रोगी को पीने के लिए दो। चावलों का पानी रोगी के लिए बहुत अच्छी चीज़ है।

जौ का पानी—एक छटाँक जौ लेकर उन्हें खूब साफ़ धो डालो। इसके बाद थोड़ा सा नीबू का छिलका और बूरा लेकर— तीनों चीज़ों को आधा सेर उबलते हुए पानी में डाल दो और ठण्डा हो जाने पर छान लो। इसके बाद रोगी को पीने के लिए दो। यदि रोगी को बुख़ार आता हो तो जौ के पानी में नीबू का रस निचोड़ कर देना चाहिए।

सेव का पानी—तीन सेवों को भून लो। फिर तीनों सेव, नीबू के छिलके और थोड़े से बूरे को एक पत्थर या शीशे के बरतन में डाल दो। इसके बाद आधा सेर गरम पानी उसमें मिला दो और बाद में पानी को छान लो, बस सेव का पानी तैयार हो जायगा।

बेल का पानी—पके हुए बेल का दो-तीन छोटे चम्मच रस निकाल कर आधा सेर पानी में छोड़ दो और उसी में फिर थोड़ा सा मीठा मिला दो।

जई के आटे का पानी—आधा पाव जई के आटे को लेकर दो सेर पानी में उबालो और उसमें आधी छटाँक शकर मिला दो। यदि बहुत पतला पानी रखना चाहो तो तीन सेर पानी में उबालो। इसके बाद पानी को निकाल कर उसमें नींबू को निचोड़ दो। और ठंडा होने पर रोगी को पीने के लिए दो।

चावलों की दलिया—चावलों को मोटा-मोटा पीस लो। फिर पिसे हुए चावलों को दो सेर पानी में पौन घण्टे तक उबालो और उसमें थोड़ी सी दालचीनी भी छोड़ दो। इसके बाद उतार लो और रोगी को नारंगी के मुरब्बे के साथ खाने के लिए दो। यदि रोगी की इच्छा सादा दलिया खाने की हो तो मुरब्बा न दो।

दलिया—सभी प्रकार के दलिये दूध या पानी में बनाये जाते हैं। स्वादिष्ट दलिया बनाने के लिए उसमें नमक या शकर (जैसी रोगी की इच्छा हो) डाल कर बनाना चाहिए। यदि दूध में दलिया बनाना हो तो उसके साथ पानी भी मिलाना चाहिए।

बादाम का शोर्बा—रोगी के लिए यह बहुत बलवर्द्धक होता है। इसे बनाने के लिए एक पतीली में तीन पाव गाय का दूध डाल कर आधा पाव धुले हुए चावल, थोड़ी शक्कर और ज़रा सा नमक डाल दो। फिर धीमी आँच पर एक घण्टे तक पकाओ। अब दो छटाँक मीठे बादाम और तीन-चार दाने कडुवे बादामों को लेकर पीस लो। पीसते समय थोड़ा-थोड़ा दूध डालते जाओ। पाव भर तक दूध उसमें डाल दो। इसके बाद उसमें आधा सेर दूध डाल कर छान लो और पतीली में डाल कर चलाते हुए गरम करो। इसके गरम हो जाने बाद दूध के चावलों के साथ रोगी को खाने को दो।

संतरे का पानी—संतरों का पानी बनाने के लिए तीन चार संतरों के रस में एक नींबू का रस मिला कर एक सेर ठंडे पानी में डाल कर थोड़ा सा मीठा मिला कर रोगी को पीने के लिए देना चाहिए।

डबल रोटी का पानी—डबल रोटी का एक टुकड़ा जो खास सेंका हुआ हो, उसे लेकर एक बड़े कटोरे में डालो साथ ही उसमें दो-तीन लौंगे भी डाल लो। इसके बाद उस कटोरे में थोड़ा सा ठंडा पानी डाल कर आधे घण्टे तक पड़ा रहने दो। आधे घंटे के बाद डबल रोटी का टुकड़ा पानी में अच्छी तरह मिल जायगा। इसके बाद रोगी को पीने के लिए देना चाहिए।

अलसी की चाय—किसी पतीली या चायदानी में तीन बड़े चमचे अलसी के डाल दो। फिर एक सेर पानी खौला कर उसमें

छोड़ दो और ढक दो और चार घंटे तक रखा रहने दो। फिर उसे छान कर यदि मीठी चाय बनाना हो तो उसमें शहद या शक्कर डाल दो और यदि मीठी न बनानी हो तो उसे स्वादिष्ट करने के लिए उसमें मुलेठी अथवा नींबू का रस मिला दो और रोगी को दो। इसी प्रकार चोकर की चाय भी बनती है। चोकर की चाय भी रोगी के लिए अच्छी होती है।

सेज की चाय—सेज के सूखे या हरे पत्ते थोड़े से लेकर थोड़े से नींबू के छिलके और थोड़ी सी शक्कर लेकर चायदानी या किसी पतीली में डाल दो। फिर एक सेर खूब खौलता हुआ पानी उसमें डाल कर ढक दो और आधे घंटे तक बहुत धीमी आँच पर चढ़ा रहने दो। बाद में छान कर रोगी को पीने के लिए दो।

लेमनेड—एक क़ागज़ी नीबू के छिलके को ख़ूब महीन-महीन कतर लो और शीशे के ग्लास में छिलकों को छोड़ दो। साथ ही एक छटाँक शक्कर भी छोड़ो। अब थोड़ा सा नींबू का रस उसमें निचोड़ दो और सवा पाव पानी या एक बोतल सोडावाटर छोड़ दो। फिर रोगी को पीने को दो।

दूध और सोडावाटर—पाव डेढ़ पाव दूध को ख़ूब गरम कर लो फिर उसे एक बड़े गिलास में डाल कर उसमें एक चमचा शक्कर और आधी बोतल सोडावाटर को मिला कर रोगी को पिलाओ।

अंडे का शोर्वा—दो-तीन मुर्गी के अंडों को लेकर उनका पीला

अंश निकाल लो। कटोरी में उसे निकाल कर छोटे चमचे से इतना फेंटो कि वह अच्छी तरह मिल जाय। फिर इसको एक पतीली में धीमी-धीमी आग पर गरम कर लो। इसके बाद उसमें थोड़ी सी शक्कर और थोड़ा सा मक्खन मिला लो। जब अंडों को पर्दी से आग पर चढ़ाओ तब उसमें थोड़ा-थोड़ा पानी छोड़ते जाओ आधा सेर पानी उसमें पड़ जाना चाहिए। जब सब चीजें छोड़ चुको और उसमें उबाल आने लगे तो उसे कूजे में डाल दो और फिर कूजे से पतीली में डालो। उसे तब तक उलटते-पलटते रहो जब तक वह खूब मिल न जाय। और जब उसमें झाग उठने लगे तब उतार लो और रोगी को पीने के लिए दो।

औषधि देने में सावधानी—रोगी को औषधि देने में लोग तरह-तरह की ग़लती करते हैं। इन ग़लतियों से रोगी को बहुत हानि पहुँचती है। औषधि देने में जिन बातों का ध्यान रखना चाहिए वे नीचे लिखी जाती हैं—

१—औषधि ठीक समय पर देना चाहिए।

२—यदि भूल से औषधि देने में देर हो जाय तो दूसरा जब औषधि देना हो तो दुगनी दवा न देना चाहिए। इससे उलटे नुकसान होता है।

३—यदि कोई ऐसा रोगी हो जिसको पीने की दवा के अलावा लगाने आदि की दवा भी दी जाती हो तो उसका प्रयोग करते

समय इस वात का ध्यान रखना चाहिए कि दवा वदल न जाय। दवा की शीशियों पर नाम लिख लेना चाहिए।

४—दवा ठीक-ठीक मात्रा में देना चाहिए। कम या ज्यादा न देना चाहिए।

५—पीने की दवाओं से लगाने की दवाइयाँ अलग रखना चाहिए।

६—दवा शीशे या चीनी के साफ़ गिलास में पीने के लिए देनी चाहिए।

७—ऐसी दवायें जिनसे मुख का जायका वहुत बुरा हो जाता है, जैसे अरंडो का तेल, इस प्रकार को दवाओं को पिलाने के लिए दूसरा वरतन रखना चाहिए।

८—दवा के खाने या पीने के वाद मुँह का जायका ठीक करने के लिए छोटी इलायची चवाकर थूक देना चाहिए।

९—सोते हुए रोगी को दवा पिलाने के लिए जगाना न चाहिए।

१०—औपधि देने के पहले अपने हाथों और औपधि पिलाने के वरतन को ख़ूव साफ़ कर लेना चाहिए।

११—दवा कभी खोल कर न रखनी चाहिए।

पुल्टिस, टकोर और पलस्तर आदि का वनाना—शरीर के किसी भी अंग पर फोड़ा निकलने अथवा सूज जाने पर डाक्टर, वैद्य भिन्न-भिन्न चीजों की पुल्टिस लगाने को वताते हैं।

पुल्टिस से कच्चे फोड़े पक जाते हैं। सूजन रुक जाती है पीड़ा कम हो जाती है। और फोड़ों से मवाद, पीव अच्छी तरह निकल जाती है। यदि पुल्टिस ठीक तरह से नहीं बनाई जाती है तो उसे लाभ के बजाय हानि पहुँचती है। इसके बनाने में बहुत सावधानी रखना चाहिए और उसको ठीक-ठीक रीति से बना कर काम में लाना चाहिए।

कभी-कभी दर्द और सूजन को दूर करने के लिए डाक्टर टकोर अथवा सेंक करने और राई का पलस्तर चढ़ाने को बताते हैं। इसके सिवा जलन और पीड़ा को दूर करने के लिए जोंकें लगवाने, धूनी देने आदि बातों का प्रयोग करने के लिए भी डाक्टर बताते हैं। ऐसी दशा में इन सभी बातों का ठीक-ठीक इस्तेमाल करना, स्त्रियों को सीखना चाहिए।

भिन्न-भिन्न चीजों की पुल्टिसें किस प्रकार बनाई जाती हैं और उनका किस प्रकार प्रयोग किया जाता है, टकोर किस तरह की जाती है और उसमें किस प्रकार सावधानी रखी जाती है, पलस्तर आदि का किस तरह प्रयोग किया जाता है, आदि बातों को विस्तार के साथ यहाँ लिखा जायगा। इसको पढ़कर हमारी सभी बहनों को समय पड़ने पर लाभ उठाना चाहिए।

पुल्टिस बनाने और लगाने के पहले एक चीनी का प्याला या कटोरा, चमचा, या छुरी, साफ कपड़े का टुकड़ा या एक फलालेन का टुकड़ा—इन सब चीजों को इकट्ठा रख लेना चाहिए।

इसके बाद एक पतीली में पानी खौला कर सब चीजों को उसमें डाल कर गरम करके निकाल लेना चाहिए। इस से सब चीजें साफ़ हो जाती हैं। इस के बाद पुल्टिस बना कर लगाना चाहिए।

अलसी की पुल्टिस—अलसी को साफ़ कर के महीन पीस लेना चाहिए। इसके बाद पुल्टिस पकाने के लिए कटोरे में इतना पानी डालो, जिस में अलसी कुछ देर तक अच्छी तरह पक सके, फिर उस में अलसी को डाल कर चिमचे से बराबर चलाते जाओ। जब अलसी पकते पकते गाढ़ी हो जाय अर्थात् लोंद सा बन जाय तब उसे उतार लो और फलालेन के टुकड़े में बीच में रख दो, इसके बाद छुरी से कपड़े के टुकड़े पर इस प्रकार फैलाओ कि कपड़ा चारो ओर से एक-एक इंच खाली रहे। यदि पुल्टिस चाकू में चिपक जाय तो फुर्ती से उसे गरम पानी में डुबो लेना चाहिए। इसके बाद जिस स्थान पर पुल्टिस बाँधनी हो, वहाँ उसे रख कर ऊपर से रूई रख कर पट्टी से बाँध दो।

फेफड़ों अथवा भीतरी सूजन पर अलसी की पुल्टिस इस प्रकार बाँधनी चाहिए—अलसी को फलालेन या छींट की थैली में डाल कर बाँधना चाहिए। थैली ऐसी सिलना चाहिए जिसके अन्त तो मलमल हो और ऊपर से फलालेन या मोम-जामा हो।

राई की पुल्टिस—यदि राई की पुल्टिस बनाना हो तो राई को खूब साफ़ करलो। राई और अलसी का आटा बराबर लेकर ... राई में गरम पानी मिला लो। फिर उस में अलसी का आटा

थाड़ा-थोड़ा डाल कर मिलाते जाओ। और गाढ़ी हो जाने पर उतार लो। और अलसी की पुल्टिस की भाँति लगाओ।

चोकर की पुल्टिस— एक फलालेन की थैली बनाओ और उस में आधी थैली चोकर भर दो और उसका मुहँ बन्द कर दो। इसके बाद पानी को खौला कर थैली पर छोड़ दो। इसके बाद थैली के दोनों सिरों को किसी चीज से पकड़ कर निचोड़ दो और फिर जहाँ बाँधना हो बाँध दो। यह पुल्टिस बहुत हल्की होती है।

रोटी की पुल्टिस—हाथ मुँह और आँखों के कुछ ऐसे रोग होते हैं, जिन में रोटी की पुल्टिस बना कर बाँधी जाती है। रोटी की पुल्टिस बनाने के लिए थोड़ी बासी रोटी लेकर, उसको खूब चुरा कर लेना चाहिए। इसके बाद कटोरे में थोड़ा-सा पानी खौला कर उस में रोटी के चूरे को छोड़ कर ढक देना चाहिए। और हल्की आँच पर जरा देर तक रखे रहना चाहिए। इसके बाद जब वह गाढ़ी होजाय तब अलसी की पुल्टिस की भाँति बाँध देना चाहिए।

लकड़ी के कोयले की पुल्टिस—कोयले की पुल्टिस ऐसे घावों में लगाई जाती है जिन में बहुत बदबू आती है। कोयले की पुल्टिस इस प्रकार बनायी जाती है—

छटाँक भर रोटी के टुकड़ों को खौलते हुए पानी में कुछ मिनटों के लिए छोड़ देना चाहिए और छटाँक भर कोयले पौन छटाँक अलसी में मिला कर उसी में डाल देना चाहिए। इस के बाद उस गरम पानी को बराबर हिलाना चाहिए। इस पर यह बिल्कुल मुलायम

पड़ जायगा। फिर पुल्टिस बाँधने से कुछ पहले थोड़ा सा बारीक पिसा हुआ कोयला छोड़ देते हैं।

घाव पर पुल्टिस चिपकने न पावे, इसके लिए पुल्टिस बनाते समय पानी में एक चिमचा ग्लिसरीन मिला लेना चाहिए। पुल्टिस ज़रा भी ठंडी होने पर तुरन्त बदल देना चाहिए। गरम पुल्टिस पहले ही से तैयार रखना चाहिए। पुल्टिस बाँधने में नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना चाहिए—

१—अधिक गरम पुल्टिस घाव अथवा पीड़ा के स्थान पर एक दम न रखना चाहिए।

२—भीतरी सूजन पर यदि पुल्टिस बाँधना हो तो पहले उस स्थान पर एक मोटा फलालेन का टुकड़ा रख कर उसके ऊपर गरम पुल्टिस बाँधना चाहिए।

३—पुल्टिस में जब गरमी कम हो जाय अथवा उसमें गीलापन न रहे तो उसे तुरन्त बदल देना चाहिए।

४—कष्ट के स्थान से पुल्टिस उठाने के बाद उसे गुनगुने पानी और रूई से धोकर, पुल्टिस बाँधना चाहिए।

५—जब पुल्टिस बाँधना बन्द किया जाय तो कुछ समय तक कष्ट के स्थान पर फलालेन की पट्टी या रूई बाँधना चाहिए।

टकोर—दर्द और सूजन को दूर करने के लिए टकोर अर्थात् सेंक से बहुत लाभ होता है। टकोर इस प्रकार की जाती है—पहले एक बड़े पतीले में पानी खौला लेना चाहिए फिर

एक बाल्टी लेकर उस पर निचोड़न* फैला देना चाहिए। अब फलालेन के एक टुकड़े को दोहरा करके निचोड़न पर रखो और उस पर खौलता हुआ पानी तब तक डालते रहो जब तक वह फलालेन का टुकड़ा अच्छी तरह पानी से भीग न जाय। अब निचोड़न में जो दोनों तरफ खपाचियाँ पड़ी हुई हैं, उन को दोनों तरफ से उठाकर सामने की तरफ बल देते हुए फलालेन के टुकड़े को अच्छी तरह निचोड़ दो। जब फलालेन का टुकड़ा अच्छी तरह निचुड़ जाय तब फलालेन के टुकड़े को निकाल कर सूजन के स्थान पर रख दो। और उस पर रुई रखदो। इस प्रकार कष्ट के स्थान पर सेंक पहुँचेगा इसी प्रकार फलालेन के दूसरे टुकड़े को सेंक के लिए तैयार करो और सेंको।

टकोर अर्थात् सेंक कई चीजों की की जाती है। जैसे, अफीम की सेंक तारपीन की सेंक, नीम के पत्तों की सेंक। अफीम और तारपीन की सेंक करने के लिए तारपीन का तेल या अफीम को सत फलालेन के टुकड़े पर ज़रा-सा छोड़ देते हैं बाकी क्रिया सादी सेंक की ही तरह होती है। तारपीन का सेंक बहुत तेज होता है ऐसी दशा में डाक्टर से सलाह लेकर ही करना चाहिए। नीम के

* निचोड़न दुसूती का एक टुकड़ा होता है जिसके दोनों किनारे चौड़े चौड़े मुड़े रहते हैं और उन में एक-एक बाँस की खपाचियाँ पड़ी रहती हैं। इस के फलालेन का गीला टुकड़ा सेंक करने के लिए निचोड़ा जाता है। इसी को निचोड़न कहते हैं।

पत्तों का सेंक करने के लिए नीम के पत्तों को पानी में अच्छी तरह पका लेना चाहिए और बाद में ऊपर की रीत से सेंक करना चाहिए।

राई का पलस्तर—राई को पीस कर ठंडे पानी में मिला कर उसकी लेई सी बना लेना चाहिए। इसके बाद साफ़ कपड़े के टुकड़े पर पतली-पतली फैला दो। यदि कोमल स्थान पर पलस्तर लगाना हो तो पहले पलस्तर पर पतला क़ागज़ या महीन मलमल का टुकड़ा रख देना चाहिए। इसके बाद पलस्तर लगाना चाहिए। पलस्तर जितने देर तक डाक्टर बताये, उतनी ही देर तक रखना चाहिए।

जोंकें लगाना—जिस स्थान पर डाक्टर जोंकें लगाने को कहे, उस स्थान को पहले गरम पानी से धो लेना चाहिए। उसके बाद जोंकें लगानी चाहिए। यदि जोंकें मुँह के अन्दर लगवाने के लिए डाक्टर ने कहा हो और जोंक यदि पेट के अन्दर चली जाय तो उस समय बहुत सा नमक का पानी रोगी को पिला कर उल्टी करा देना चाहिए।

यदि जोंके चमड़े को न काटें तो ऐसी दशा में जिस स्थान पर जोंके लगानी हों, उस पर शक्कर घुले हुए पानी अथवा गरम दूध को लगा देना चाहिए। इसके सिवा जोंकों की पूँछ में चुटकी काटने से वे काटने लगती हैं। जब जोंके अच्छी तरह ख़ून चूस लें और अपने आप न गिरें तो उनके सिर पर थोड़ा सा नमक

छिड़क देना चाहिए। उनको उतारने के लिए घसीटना न चाहिए।

सिर पर बरफ़ रखना—रोगी के शरीर की गरमी कम करने के लिए डाक्टर सिर पर बरफ़ रखने को बताते हैं। बरफ़ रखने के बाजारों में थैले मिलते हैं, जिनके अन्दर बरफ़ भर कर सिर पर टोपी की तरह रख दिया जाता है। यदि बरफ़ रखने का थैला न हो तो मोमजामा लेकर उसकी थैली बना लेनी चाहिए। उस थैली के अन्दर छोटे-छोटे टुकड़े बरफ़ के और थोड़ा सा नमक आधी थैली में भर देना चाहिए। थैला गोल बनाना चाहिए जो सिर की शक्ल का हो। फिर उस थैले को रोगी के सिर पर रखना चाहिए। जब बरफ़ सब पिघल जाय तब उसमें और बरफ़ भर देना चाहिए।

एनीमा देना—पेट की सफ़ाई करने के लिए डाक्टर जुलाब या एनीमा देते हैं। जुलाब की अपेक्षा एनीमा देना अधिक अच्छा होता है। एनीमा से भली भाँति थोड़ी ही देर में पेट की सफ़ाई हो जाती है। और रोगी को किसी प्रकार का कोई कष्ट नहीं होता। प्रत्येक गृहस्थ को अपने घर में एनीमा पात्र रखना चाहिए। घर में जब कभी किसी को कब्ज़ की शिकायत मालूम हो अथवा पाखाना खुल कर न होता हो तो ऐसी दशा में खाना-पीना एक दम रोक देना चाहिए। उसके बाद यदि कब्ज़ दूर न हो तो एनीमे का प्रयोग करना चाहिए। इससे एक

दम पेट का मल बाहर निकल जायगा और बेचैनी दूर हो जायगी। एनीमे का प्रयोग किस प्रकार किया जाता है और वह क्या होता है, यहाँ पर बताया जायगा।

शहरों में बड़ी-बड़ी दूकानों पर एनीमा मिलता है। यह तामचीनी का बना हुआ होता है। इसमें एक ओर छोटी सी टोंटी लगी रहती है। इस टोंटी में रबड़ की एक लम्बी नली लगाई जाती है। रबड़ की नली के सिरे पर लकड़ी के बने हुए नोजल (Nozle) लगते हैं। एक नोजल जिसमें चाभी सी लगी रहती है। वह पहले रबड़ की नली में लगाया जाता है और दूसरा नोजल पहले वाले नोजल में लगाते हैं। इस नोजल में चिकनाई लगा कर पाखाने के स्थान पर प्रविष्ट करते हैं।

एनीमा के द्वारा पेट में गरम पानी पहुँचाया जाता है। पहले किसी बरतन में गरम पानी कर लेना चाहिए। इसके बाद उस पानी में अच्छा मुलायम साबुन घोलना चाहिए। आधा सेर पानी में एक छटाँक साबुन घोलना चाहिए। बड़े आदमी को दो सेर तक पानी एनीमा में देना चाहिए। एनीमा में पानी बहुत गरम न रखना चाहिए। इतना गरम पानी हो जो सहा जा सके। बच्चों को उनकी अवस्था के अनुसार एनीमा देना चाहिए।

एनीमा देने के लिए रोगी को दाहिनी करवट लिटाना चाहिए। इसके बाद नोजल में चिकनाई लगाकर, उसे पाखाने के स्थान में लगाकर, दूसरे नोज़ल में लगी हुई चाभी को खोल देना चाहिए। इसके खोलते ही पानी पेट में जाने लगेगा। जब सब पानी पेट में

चला जाय तब नोज़ल को निकाल देना चाहिए। एनीमा देते समय एनीमा पात्र को ख़ूब ऊँचा रखना चाहिए। इससे पानी तेज़ी के साथ जल्दी पहुँच जायगा।

एनीमा देने पर जब थोड़ा-सा पानी पेट में पहुँचता है तो उसी समय पाख़ाना मालूम होता है। इससे घबड़ा कर एनीमा देना बन्द न कर देना चाहिए बल्कि बरदाश्त करना चाहिए। जब तक पेट में सब पानी न चला जाय तब तक लेटे रहना चाहिए। पानी ख़त्म हो जाने के बाद भी पाँच-दस मिनट तक पानी को पेट में रोकना चाहिए। इसके बाद पाख़ाने के लिए बैठना चाहिए।

यदि पेट में आँव न पड़ी होगी तो दो या एक बार में ही साफ़ पाख़ाना हो जायगा और यदि आँव होगी तो कई बार पाख़ाने जाने की ज़रूरत पड़ेगी और कुछ पेट में ऐंठन भी मालूम होगी। इससे घबराना न चाहिए। एनीमा से पेट में जितनी आँव होगी सब निकल जायगी।

ग्यारहवाँ परिच्छेद

हमें किस लिए सोना चाहिए ?

प्रत्येक जीव के लिए सोना बहुत जरूरी है। संसार में कोई ऐसा जीव नहीं है जो सोता न हो। हमें किस लिए सोना चाहिए, इसके सम्बन्ध में ही इस परिच्छेद में विस्तारपूर्वक बताया जायगा किन्तु इससे पहले बताना यह चाहती हूँ कि सोने के सम्बन्ध में स्त्रियाँ प्रायः बहुत ग़लतियाँ करती हैं, वे उससे होने वाले लाभ और हानि को नहीं जानतीं। इसीलिए उस ओर विशेष ध्यान नहीं देतीं।

प्रायः सभी स्त्रियाँ कम सोती हैं। जितना सोना चाहिए वे उतना नहीं सोतीं, जिसका प्रभाव उन पर बहुत बुरा पड़ता है। सोना हम लोगों के लिए कितना जरूरी है इसको यदि हम लोग पूर्ण रूप से जानती हों तो उसकी ओर से हम लापरवाही न करें।

रात के समय भी स्त्रियाँ अच्छी तरह नहीं सोतीं। यदि रात में किसी कारण से अच्छी तरह सोने को न मिले तो दिन में ही कुछ देर के लिए हमें अवश्य सो लेना चाहिए। जिन स्त्रियों के छोटे-छोटे बच्चे होते हैं, उन्हें प्रायः रात को अच्छी तरह सोने को नहीं मिलता। ऐसी दशा में उन्हें चाहिए कि वे दिन को कुछ समय सोने के लिए अवश्य निकाल लें।

कहीं गाना-बजाना होता है तो स्त्रियों को आधी-आधी रात

तक जागना पड़ता है। इस प्रकार रात को जागना शरीर को बहुत क्षति पहुँचाता है।

सोने की आवश्यकता—यह ऊपर बताया जा चुका है कि प्रत्येक जीव को सोने की बहुत आवश्यकता है। प्रकृति ने दिन मनुष्य के काम करने और रात सोने के लिए बनायी है। जो मनुष्य विश्राम नहीं करते अथवा अच्छी तरह सोते नहीं हैं, उनके शरीर को अनेक प्रकार से क्षति पहुँचती है।

सब से पहली बात यह है कि मनुष्य दिन भर काम करता है, शरीर का एक-एक अंग थक जाता है। काम करने और थकने के बाद विश्राम की आवश्यकता होती है। इसीलिए ईश्वर ने विश्राम करने के लिए रात की व्यवस्था की है।

काम करने, परिश्रम करने से शरीर का अंग-अंग थककर शिथिल हो जाता है, यदि उसकी शिथिलता दूर न की जाय तो दूसरे दिन उसमें काम करने की शक्ति नहीं होती और अंग प्रत्यंग शिथिल मालूम होते हैं। इसलिए सोने की बहुत आवश्यकता है।

दिन को काम करते रहने के बाद शरीर की शक्ति कम हो जाती है, उसमें फुर्ती नहीं रहती, उसके बाद यही इच्छा होती है कि आराम करें, उस समय यदि शरीर को विश्राम न दिया जाय तो उसमें एक प्रकार की बेचैनी होने लगती है। इसलिए शरीर की शिथिलता दूर करने, उसमें नयी शक्ति पैदा करने, उसमें

स्फूर्ति उत्पन्न करने और शरीर को हल्का करने के लिए हमें विश्राम की आवश्यकता होती है।

सोने से स्वास्थ्य की वृद्धि होती है—स्वास्थ्य की वृद्धि के लिए सोना बहुत ही जरूरी है। सोने का यह मतलब नहीं है कि तीन-चार घण्टे सो लिए अथवा दिन-रात सोया जाय। मतलब यह है कि आवश्यकता के अनुसार भलीभाँति सोना चाहिए। यह तो ठीक है कि अधिक सोने से स्वास्थ्य को बहुत लाभ होता है किन्तु अधिक का यह मतलब नहीं है कि दिन और रात सोया जाय। आवश्यकता से अधिक सोना भी खराब है, इससे शरीर में आलस्य बढ़ता है।

जिन स्त्रियों को नींद कम आती है, जो स्त्रियाँ विश्राम कम करती हैं अथवा कम सोती हैं, उनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता। प्रायः जिन स्त्रियों को नींद कम आती है, वे रोगी ही होती हैं। कम सोने से चेहरा मुर्झाया हुआ हो जाता है, शरीर अलसाया हुआ मालूम होता है, और तबीयत भारी-भारी सी मालूम होती है।

जो स्त्रियाँ स्वास्थ्य की शौक़ीन हैं और उसके महत्त्व को जानती हैं, उन्हें चाहिए कि वे रात में खूब सोवें। अधिक जागने से स्वास्थ्य तो नष्ट होता ही है साथ ही आँखें भी खराब होने लगती हैं। स्वास्थ्य को बढ़ाने और शरीर को फुर्तीला रखने के लिए सोना बहुत जरूरी है। जिन स्त्रियों को नींद कम आती हो,

उन्हें उसका उपाय करना चाहिए जिससे नींद अधिक आवे। नींद जिन कारणों से नहीं आती वे सब आगे बतावे जायँगे। उसको पढ़कर प्रत्येक स्त्री को लाभ उठाना चाहिए।

प्रायः देखा जाता है कि जो स्त्रियाँ खूब सोती हैं और गहरी नींद सोती हैं, उनका स्वास्थ्य बहुत अच्छा होता है। उनके शरीर में आलस्य नहीं होता।

किसको कितनी देर सोना चाहिए—यह नहीं कहा जा सकता कि हर एक प्राणी को बराबर का ही सोना चाहिए। प्रकृति के अनुसार भिन्न-भिन्न मनुष्यों को ज्यादा और कम सोने की आवश्यकता होती है। न तो बहुत अधिक सोना ही अच्छा होता है और न बहुत जागना। जो स्त्रियाँ शारीरिक परिश्रम अधिक करती हैं, उनकी अपेक्षा मानसिक परिश्रम करने वाली स्त्रियों को अधिक सोना चाहिए। जितना अधिक परिश्रम किया जाता है, उतना ही अधिक विश्राम करने की भी जरूरत होती है। यदि परिश्रम करने के बाद विश्राम न किया जाय तो शरीर को बहुत क्षति पहुँचेगी। जिस प्रकार आवश्यकता से अधिक सोने से शरीर सुस्त हो जाता है, उसी प्रकार आवश्यकता से कम सोने से भी स्वास्थ्य खराब होता है।

स्वस्थ स्त्री को ठीक समय से सोना चाहिए और आठ नौ घण्टे रात में खूब गहरी नींद से सोना चाहिए। इससे उसका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा और उसके शरीर में किसी प्रकार का

कोई रोग न पैदा होगा। जो स्त्रियाँ बीमार और कमजोर हों, उन्हें अधिक सोना चाहिए। उनके लिए अधिक सोना अच्छा होता है। छोटे बच्चों को अवस्था के अनुसार दस, बारह, और चौदह घण्टे तक सोना चाहिए। स्त्रियों को आठ-नौ घण्टे तो अवश्य ही सोना चाहिए। किन्तु इसके साथ ही इस बात का भी ख्याल रखना चाहिए कि ख़ूब गहरी नींद आना चाहिए, जब तक नींद गहरी नहीं आती, तब तक कोई लाभ नहीं होता।

नींद न आने का स्वास्थ्य पर प्रभाव—नींद न आने से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है, इसको शायद ही कोई स्त्री जानती हो। प्रायः कितनी स्त्रियों को इस बात की शिकायत रहती है कि उनको नींद नहीं आती, अथवा नींद कम आती है। नींद न आना बहुत ही भयानक बात है। इसका शरीर और स्वास्थ्य पर बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है।

जिनको नींद नहीं आती, वे प्रायः कुछ न कुछ बीमार ही रहती हैं। नींद न आने से स्वास्थ्य और सौन्दर्य बिगड़ने लगता है। तबीयत सदा भारी रहती है, मुख-मण्डल मुर्झाया हुआ रहता है, शरीर में शिथिलता रहती है। तबीयत अलसायी हुई रहती है। कुछ काम करने की इच्छा नहीं होती, आँखों में फ़ड़ुवाहट मालूम होती है। इस प्रकार की अनेक बातें शरीर में नींद न आने से पैदा हो जाती हैं।

बहुत से ऐसे रोग होते हैं, जो केवल नींद न आने के कारण

ही पैदा हो जाते हैं। नींद न आने के कुछ कारण होते हैं, यदि वे कारण पैदा न होने दिये जायँ तो नींद की शिकायत कभी पैदा नहीं हो सकती। नींद न आने के जितने भी कारण हैं, उनको मैं आगे बताऊँगी। जब कभी कोई ऐसा कारण पैदा हो जाय जिससे नींद न आती हो तो पहले उसे दूर करने की आवश्यकता है। बहुत सी स्त्रियाँ, जिनको नींद कम आती है, वे सोने के पहले कोई न कोई नशीली चीज खा लेती हैं, जिससे नींद आ जाती है। किन्तु यह सब व्यर्थ है। नशीली चीजों का स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। इसलिए नींद न आने के जो कारण हों, उनको दूर करना चाहिए। अपने आप नींद आने लगेगी।

नींद न आने के कारण—नींद न आने के अनेक कारण हैं, जिनको नींद नहीं आती है अथवा कम आती है, वे तरह-तरह के उपायों से नींद लाने की कोशिश करती हैं। जैसे, लेटे-लेटे पढ़ना, नशा खाना आदि। इस प्रकार के उपायों से जो स्त्रियाँ नींद लाने की कोशिश करती हैं, वे नहीं समझतीं कि इससे क्या हानि होती है। लेटे लेटे पढ़ने से आँखों को बहुत हानि पहुँचती है, नींद जिन कारणों से नहीं आती है, वे नीचे लिखे जाते हैं—

१—शरीर में जब कोई रोग होता है तब नींद बहुत मुश्किल में आती है, अथवा बहुत कम आती है, इसका परिणाम यह होता है कि रोग और बढ़ने लगता है। ऐसी दशा में शीघ्र से शीघ्र रोग का निवारण करना चाहिए।

२—जब चित्त प्रसन्न नहीं होता, अथवा कोई चिन्ता होती है, तब नींद नहीं आती और यदि नींद आ भी गयी तो गहरी नींद नहीं आती।

३—अधिक खा लेने से, जब पेट में अकरास हो जाता है, अथवा कब्ज की शिकायत होती है, उस दशा में नींद नहीं आती।

४—जब बिछौना, चारपाई ठीक नहीं होते, तब नींद अच्छी नहीं आती।

५—जहाँ शोर-गुल आदि होता रहता है, वहाँ पर नींद आने में बहुत कठिनाई होती है।

६—बहुत से मनुष्यों को तेज प्रकाश में नींद नहीं आती चारपाई, बिछौने में जब खटमल होते हैं, तो नींद नहीं आती। कसे और तंग कपड़ों के पहनने से भी नींद आने में बाधा पड़ती है।

इस प्रकार के कारण जब पैदा हो जाते हैं तो नींद नहीं आती और यदि नींद आती भी है तो गहरी नींद नहीं आती। जिनको गहरी नींद नहीं आती, उनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहता।

गहरी नींद उसी दशा में आ सकती है? जब किसी प्रकार की कोई चिन्ता नहीं होती, मन प्रसन्न होता है, शरीर में कोई कष्ट नहीं होता अथवा चित्त शान्त होता है, जिन स्त्रियों को रात को सोते समय स्वप्न अधिक होते हैं, उन्हें समझ लेना चाहिए कि हम को गहरी नींद नहीं आती। स्वास्थ्य और सौन्दर्य के लिए गहरी नींद का आना बहुत ही जरूरी है।

यदि शरीर में कोई रोग नहीं है तो नींद लाने के लिए सबसे सहज और उपयोगी उपाय यह है कि ठंडे पानी से खूब स्नान कर लिया जाय अथवा एक गीले अंगौछे से सिर को रगड़ा जाय। इस प्रकार नींद बहुत जल्दी आ जाती है और गहरी नींद आती है।

सोने का कमरा और स्थान—सोने का स्थान अथवा कमरा ठीक न होने से प्रायः नींद नहीं आती। सोने का कमरा अथवा स्थान सदा ऐसा होना चाहिए, जहाँ शुद्ध और खुली वायु मिलती हो। जाड़े के मौसम में ओस से बचना चाहिए किन्तु हवा से अधिक न बचना चाहिए। जाड़े के दिनों में लोग बन्द कमरों में सोते हैं, उनमें नाम मात्र को भी शुद्ध हवा नहीं पहुँचती यह बहुत खराब बात है। इससे स्वास्थ्य को बहुत हानि होती है।

गरमी के दिनों में खुली छतों, मैदानों में सोना चाहिए, सोने के स्थानों में किसी प्रकार की कोई गन्दगी न होना चाहिए। सोने के स्थान में सीड़न मच्छर, कीड़े आदि न होने चाहिए। इसके सिवा वहाँ किसी प्रकार की बदबू न होनी चाहिए। सोने का कमरा व स्थान बहुत तंग न होना चाहिए, सोने का कमरा और स्थान बहुत साफ सुथरा और सुन्दर होना चाहिए।

स्त्रियों की सुन्दरता बढ़ाने वाली निद्रा—ऊपर मैं बता चुकी हूँ कि स्वास्थ्य और सौन्दर्य के लिए अधिक विश्राम तथा सोने की बहुत बड़ी जरूरत है। किन्तु अधिक सोने का

मतलब यह नहीं है कि बारह-चौदह घण्टे तक सोया जाय। यदि बारह-चौदह घण्टे हम सोतीं हैं किन्तु गहरी नींद से नहीं सोतीं तो कोई लाभ नहीं होता। अधिक समय तक सोने की अपेक्षा कुछ घंटों तक गहरी नींद सोना ही काफी है।

ऊपर लिखे हुए हेडिंग को पढ़कर स्त्रियाँ समझेंगी कि मैं कोई ऐसी नींद बताऊँगी जिससे सुन्दरता बढ़ती है। किन्तु वह कोई नयी नींद नहीं है। केवल बात यह है कि नींद के सम्बन्ध में जो बातें जरूरी हैं उन पर चलना चाहिए।

स्वास्थ्य और सुन्दरता बढ़ाने के लिए हमें गहरी नींद सोना चाहिए। खूब खुली और शुद्ध हवा में मुँह खोलकर सोना चाहिए। बहुत से मनुष्य तेज हवा से डरते हैं किन्तु डरना न चाहिए, उससे लाभ उठाना चाहिए। गहरी नींद वही है जिससे मनुष्य बिल्कुल बेहोश होकर सोता है और नींद पूरी होने पर अपने आप जाग पड़ता है। जगने पर उसे किसी प्रकार की कोई बेचैनी नहीं मालूम होती। उसके चेहरे पर शान्ति और प्रसन्नता होती है। शरीर में स्फूर्ति और हल्कापन होता है। खुली हवा में गहरी नींद सोने के बाद उठने पर हमारा चेहरा बहुत सुन्दर और कान्तिमय हो जाता है। इस प्रकार से जो स्त्रियाँ सोयेंगी उनकी सुन्दरता की वृद्धि होगी।

बारहवाँ परिच्छेद

तुम्हारी सखियाँ और सहेलियाँ

जिस प्रकार पुरुषों को मित्रों और दोस्तों की आवश्यकता है। उसी प्रकार स्त्रियों को भी सखियों और सहेलियों की जरूरत है। पुरुषों में साधारणतया देखा जाता है कि उनकी किसी दूसरे पुरुष से मित्रता अथवा दोस्ती अवश्य होती है। किन्तु स्त्रियों में यह बात बहुत ही कम देखने में आती है। कारण यह है कि हमारे देश में स्त्रियों की शिक्षा की कमी है। स्त्रियाँ नहीं जानतीं कि हमें सखियों और सहेलियों के बनाने की क्यों आवश्यकता है और उससे क्या लाभ होते हैं।

यों तो स्त्रियाँ, स्त्रियों से बोलती ही हैं, तरह-तरह की बातें करती हैं और हँसती-खेलती भी हैं किन्तु वह सभी मित्रता नहीं कहलाती। सच्ची मित्रता, गहरी दोस्ती वही होती है जिसमें किसी प्रकार का भेद-भाव नहीं होता। जिस स्त्री की किसी दूसरी स्त्री के साथ मित्रता होगी, वह उसको गैर न समझेगी, उससे वह स्नेह करेगी। ऐसी बहुत कम स्त्रियाँ हैं जिनकी इस प्रकार की किसी स्त्री से मित्रता हो अथवा उनकी सखी-सहेलियाँ हों।

सखियों और सहेलियों का अर्थ यह होता है कि वे आपस में सब प्रकार की बातें करती हैं। एक-दूसरे से बहुत प्रेम रखती हैं। एक-दूसरे की समय पर सहायता करती हैं। आपस में कभी कोई

बात छिपा कर नहीं करतीं। सखियों में लड़ाई झगड़े भी होते हैं किन्तु उनके हृदय एक होने से एक-दूसरे की बातों को बुरा नहीं मानतीं। कोई किसी की बुराई नहीं सुन सकतीं। और न आपस में एक-दूसरे की चुग़ली ही करती हैं।

दूसरे देशों की स्त्रियों में यह कमी नहीं पायी जाती। उनमें बहुत सी सखियाँ-सहेलियाँ होती हैं। हमारे देश की स्त्रियों में यदि मित्रता होती भी है तो वे लुक-छिपकर एक-दूसरे की बुराई करती ही रहती हैं। जिसका नतीजा यह होता है कि स्त्रियों की मित्रता टिकाऊ नहीं होती। और इसी लिए इस प्रकार की मित्रता, सच्ची मित्रता नहीं कहलाती।

इस बात में स्त्रियों की अपेक्षा पुरुष अच्छे होते हैं। किसी से सच्ची मित्रता हो जाने पर वे उसे निबाहते हैं। समय पड़ने पर अपने मित्र का साथ देते हैं, अपने मित्र के कष्ट को नहीं देख सकते, उसकी सब प्रकार से सहायता करते हैं, दूसरे आदमी के मुँह से अपने मित्र की बुराई नहीं सुन सकते। इसी प्रकार का व्यवहार स्त्रियों में भी होना चाहिए।

जिस प्रकार जीवन में और काम आवश्यक हैं, उसी प्रकार हमारे लिए सखियों-सहेलियों के बनाने की भी बहुत बड़ी आवश्यकता है। सखियाँ, सहेलियाँ होने से सब प्रकार की बातें होती हैं, मनोरञ्जन और प्रसन्नता होती है। तबीयत हल्की रहती है। खूब बातें करने को मिलती हैं, हँसी-मज़ाक होते हैं, बात करने की शक्ति

पड़ती है। वक्त पड़ने पर सहायता मिलती है। इस प्रकार की अनेक बातों का लाभ होता है।

बहुत सी बातें ऐसी होती हैं जिनको स्त्रियाँ किसी से नहीं कह सकतीं किन्तु अपनी सहेलियों से कह सकती हैं। सहेलियों में अच्छी से अच्छी और गन्दी से गन्दी सभी प्रकार की बातें होती हैं। स्त्रियों को अवश्य ही अपनी सखियाँ और सहेलियाँ बनाना चाहिए। जीवन का विकास करने के लिए इसकी बहुत बड़ी आवश्यकता है। जब तक जी खोल कर बातें नहीं की जातीं, खूब हँसा खेला नहीं जाता, तब तक चित्त खूब हल्का और प्रसन्न नहीं होता।

स्त्रियों में मित्रता—हमारे देश में स्त्रियों की मित्रता बड़ी विचित्र होती है। मेरे ख्याल में स्त्रियों को मित्रता का अर्थ ठीक नहीं मालूम है इसीलिए जैसा व्यवहार आपस में करती हैं, उस को मित्रता ही समझती हैं।

प्रायः देखने में आता है जिससे स्त्रियाँ मित्रता करेंगी, अथवा जिसके लिए यह कहेंगी कि वह हमारी सहेली है, उसी की शिकायत भी करती हैं, चुगली भी करती हैं। उसके सामने तो ऐसा व्यवहार करेंगी जिससे वह समझेगी कि हमें यह बहुत चाहती है। हमारी बड़ी खातिर करती है और हमसे बहुत अच्छी तरह बोलती है किन्तु उसके न होने पर वे तरह-तरह की बातें करने लगती हैं। इस प्रकार का व्यवहार जिनसे किया जाता है, वे सहेलियाँ नहीं कही जा सकतीं।

स्त्रियों में एक बड़ी भारी खराबी यह है कि उनकी मित्रता स्थायी नहीं होती। इसका कारण यह है कि वे अपने आगे किसी की प्रशंसा नहीं सुनना चाहतीं, किसी को अपनी अपेक्षा अच्छा नहीं समझतीं, स्त्रियों के हृदय में ईर्षा-द्वेष का भाव अधिक होता है। इसी प्रकार की अनेक बातों के कारण स्त्रियों में मित्रता बहुत कम होती है।

मैंने ऐसी भी कितनी ही स्त्रियों को देखा है जिनको एक-दूसरे से बहुत दोस्ती है। कोई किसी के बिना एक दिन भी नहीं रह सकतीं, जिनका एक साथ खाना-पीना है, एक साथ उठना-बैठना, जाना-आना है। वे भी एक दूसरे की चोरी से बुराई करती हैं। इस प्रकार की दोस्ती, सच्ची दोस्ती नहीं होती।

मैंने ऐसी भी कितनी स्त्रियों को देखा है जिनमें काफ़ी दोस्ती थी, किन्तु बच्चों के कारण आपस में फूट पड़ गयी। इन सब बातों का कारण स्त्रियों की अशिक्षा ही है। वे नहीं समझतीं कि जिन कारणों से हम लोगों में सच्ची मित्रता नहीं हो पाती, वे सब मूर्खता और अज्ञानता की बातें हैं।

मित्रता और साधारण व्यवहार में अन्तर—मित्रता और साधारण व्यवहार में बहुत अन्तर रहता है। जिसके साथ अपनी मित्रता होती है, उसके साथ सब प्रकार का व्यवहार किया जाता है किन्तु जो अपनी सखी-सहेलियाँ नहीं हैं, उनके साथ,

उनका सम्बन्ध, उनका रिश्ता और उनकी हैसियत देख कर व्यवहार किया जाता है।

जिसके साथ मित्रता होती है, उसके साथ अपने पराये का ख्याल नहीं होता। अपनी सखी-सहेली के लिए तरह-तरह से उसका आदर और सत्कार करने की इच्छा होती है। उसके पास बैठकर खूब बातें करने, हँसने और खेलने का जी चाहता है। अपनी बातें सुनाने और उसकी बातें सुनने की इच्छा होती है। किन्तु साधारणतया हर एक से इस प्रकार का व्यवहार नहीं किया जाता।

अपनी किसी सहेली के साथ किसी बात के करने अथवा कुछ कहने में संकोच नहीं मालूम होता। अपना दुख और सुख-सभी बातें बताने को जी करता है। इस प्रकार मित्रता का व्यवहार और साधारण व्यवहार छिपा नहीं रहता। मित्रता में कोई किसी को बड़ा या छोटा नहीं समझता। किसी का अदब-क़ायदा करने की ज़रूरत नहीं होती और न किसी प्रकार के संकोच और लिहाज़ की आवश्यकता होती है।

किस प्रकार की स्त्रियों से मित्रता करनी चाहिए?

मनुष्य का स्वभाव एक सा नहीं होता। समाज में ऐसी स्त्रियाँ भी हैं, जिन का स्वभाव बहुत अच्छा है। वे बड़ी समझदार और बुद्धिमान हैं। वे जानती हैं कि मित्रता किसे कहते हैं और मित्रता का व्यवहार कैसा होता है।

किसी स्त्री से मित्रता बढ़ाने के पहले उसके व्यवहार को उसके

स्वभाव को अच्छी तरह समझबूझ लेना चाहिए। बिना सोचे समझे किसी के साथ मित्रता बढ़ाने से पीछे पछताना पड़ता है। जो स्त्रियाँ किसी के साथ एक दम से दोस्ती बढ़ा लेती हैं। अथवा उसका बहुत आदर सत्कार और उसकी बड़ाई करने लगती हैं, उनकी दोस्ती बहुत जल्दी ही समाप्त हो जाती है। कुछ ही दिनों के बाद उन में फूट पड़ जाती है। किन्तु जो स्त्रियाँ समझदार हैं वे पहले तो एकाएक किसी के साथ दोस्ती नहीं करतीं और यदि मित्रता करती हैं तो अपने व्यवहार को धीरे-धीरे बढ़ाती हैं। समझ बूझ कर दोस्ती करने से पीछे पछताना नहीं पड़ता और वह स्थायी भी होती है। किस प्रकार की स्त्रियों से मित्रता करना चाहिए, इसके सम्बन्ध में नम्बरवार नीचे लिखा जाता है—

१—जिसका स्वभाव अपने स्वभाव से मिलता जुलता हो, उसी के साथ दोस्ती करना उचित है। कारण यह है कि विपरीत स्वभाववाली स्त्री से कभी मित्रता नहीं हो सकती।

२—जिस स्त्री के स्वभाव में ईर्षा-द्वेष हो, उस से मित्रता कभी न करे।

३—चुगलखोर स्त्री के साथ दोस्ती न करना चाहिए।

४—स्वार्थी स्त्री से मित्रता न करना चाहिए।

५—झगड़ालू और इधर उधर लगाने वाली स्त्री से दूर रहना चाहिए।

६—चोर, बदमाश, और चरित्रहीन स्त्री को कभी अपनी सहेली न बनावे।

७—जिस स्त्री को चार आदमी बुरा कहते हों और जिस में दुर्गुण हों, उसके साथ भी कभी अपनी मित्रता न करनी चाहिए।

इस प्रकार जितनी भी खराबियाँ जिस स्त्री में होती हैं। उससे सदा बचना चाहिए। इनके साथ मित्रता करने से लाभ की अपेक्षा अनेक प्रकार से हानि ही होती है।

सच्ची सहेलियाँ—सच्ची सहेलियाँ कौन होती हैं, इसका पता लगाना कठिन है। किसी को पहले नहीं कहा जा सकता कि अमुक स्त्री हमारी सच्ची दोस्त है। जब तक किसी के साथ कुछ समय तक रहने का मौका नहीं मिलता तब तक उसके स्वभाव का पता नहीं लग सकता। समय पड़ने पर ही इस बात की परख हो सकती है कि हमारी।जिस से मित्रता है, वह सच्ची सहेली है अथवा, झूठी।

असल में अपने दुख-सुख में जो साथ दे, कष्ट मुसीबत पड़ने पर सहायता करे, विपत्ति पड़ने पर गरीब होने पर मदद करे, उसीको सच्ची सखी या सहेली कहा जाता है। जो स्त्री अपनी सहेली की किसी प्रकार उन्नति देख कर प्रसन्न हो, जो स्त्री अपनी सखी की प्रशंसा सुनकर खुश हो, जो स्त्री अपनी दोस्त की बुराई न सुन सके, अथवा उसका अपमान न देख सके, वही स्त्री सच्ची सखी और सहेली है, और यों तो सभी एक दूसरे की सखी सहेलियाँ हैं।

तेरहवाँ परिच्छेद

स्त्रियों में मेल और मुहब्बत

'तुम्हारी सखियाँ और सहेलियाँ' नाम परिच्छेद में जो बातें बताई जा चुकी हैं, उन्हीं के आगे कुछ और अधिक बातें लिखना आवश्यक जान पड़ता है। पुरुषों के समाज में मेल और मुहब्बत के नाम पर स्त्रियाँ बदनाम की जाती हैं, लोगों का ख्याल क्या है और यह ख्याल कहाँ तक सही है, यही बताना इस परिच्छेद का उद्देश्य है।

लोगों का कहना है कि स्त्रियों में एक दूसरे के लिए मेल नहीं होता, जो मेल और मुहब्बत देखने में आती है वह बिल्कुल नकली होती है जो बात की बात में खतम हो जाती है, इसके प्रमाण में उन लोगों का कहना है—

(१) जिन स्त्रियों में परस्पर मेल होता है, उनका मेल कभी एक दूसरे की सहायता नहीं करता, उनके कभी काम नहीं आता।

(२) जिन स्त्रियों में परस्पर मेल होता है, वे स्त्रियाँ भी मामूली से मामूली बातों पर एक दूसरे के शत्रु हो जाती हैं।

(३) स्त्रियों में स्त्रियों के प्रति उदारता नहीं होती, वे एक दूसरे की आपद-विपद में सहायता करती हुई शायद ही कभी देख पड़ती हों।

इस प्रकार की बहुत-सी बातें हैं जो अक्सर पुरुषों के मुँह

से स्त्रियों के लिए सुनने में आती हैं। इस दशा में प्रश्न पैदा होता है कि क्या ये बातें सही हैं ? मैंने न जाने कितना इन बातों पर विचार किया है और बहुत कुछ सोचने के बाद जब मैं इन बातों में कुछ सार नहीं पाती तो उन आदमियों के लिए मेरा कलेजा जलने लगता है जो इस प्रकार की बातें व्यर्थ में किया करते हैं। मैं यह नहीं कह सकती कि जो लोग इस प्रकार की बातें करते हैं, वे बिल्कुल झूठे और मक्कार हैं, ऐसा नहीं है, स्त्रियों में इस प्रकार के कुछ दोष तो अवश्य ही हैं लेकिन उन दोषों के कारण हैं, बदनाम करने वाले यदि उदारता से काम लें तो इस बात को सोच सकते हैं कि स्त्रियों में ऐसी बातें क्यों पायी जाती हैं।

जिन खराबियों के लिए स्त्रियाँ बदनाम की जाती हैं, उन खराबियों को लेकर ही स्त्रियाँ जन्म लेती हैं, ऐसी बात नहीं है। और न कोई इस बात को साबित ही कर सकता है। स्त्री और पुरुष दोनों ही मनुष्य हैं अर्थात् मनुष्य जीवन के दो विभाग हैं, स्त्री और पुरुष। इन दोनों भागों में एक भाग दोषों और खराबियों से बिल्कुल खाली और दूसरा उनसे भरा हुआ है, ऐसा नहीं है। ईश्वर ने दोनों को एक ही रूप में निर्माण किया है और दोनों की रचना में उसने एक ही प्रकार के तत्वों का प्रयोग किया है। फिर भी उनका अंतर जो यहाँ पर देखने में आता है, उसका कारण है स्त्रियों के जीवन की परिस्थिति ! इन परिस्थितियों ने स्त्रियों में जीवन को अनुभवहीन हलका और कमजोर बना डाला है।

क्या स्त्रियों में मेल नहीं होता ?—लोगों में यह भ्रम पाया जाता है कि स्त्रियों में सच्चा मेल नहीं होता। इसलिए कि स्त्रियों पर मुसीबत होने पर, उनकी मेल-जोल की स्त्रियाँ ही उनका साथ नहीं देतीं। यह बात अनेक अंशों में सही है। लेकिन यदि उन स्त्रियों की ओर देखा जाय, उनकी परिस्थितियों पर विचार किया जाय, तो स्त्रियाँ बेक़सूर साबित होती हैं। मेल और मुहब्बत किसे कहते हैं, मेल और मुहब्बत में, एक दूसरे को, एक दूसरे के साथ क्या करना चाहिए किस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए; आदि बातों की स्त्रियों को कोई जानकारी नहीं होती। इस जानकारी के न होने का कारण है उनके जीवन की परिस्थिति। इस परिस्थति को समाज ने ही बनाया है, ऐसी दशा में जो इस परिस्थिति में जीवन बिता रहा है उस पर उसका प्रभाव होना ही चाहिए। जो भंग पियेगा, उस पर उसका नशा जरूर आयेगा। इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है।

एक बात और है, स्त्रियों में जो मेल मुहब्बत होती है, वह मिलने-जुलने और एक दूसरे से बातें करने तक ही रह जाती है, उस मेल-मुहब्बत की आवश्यकता पड़ने पर प्रयोग करने का उनको मौक़ा नहीं मिलता। इसका फल यह होता है कि वे जानती ही नहीं कि ऐसे मौक़े पड़ने पर हमें एक दूसरे के साथ, किस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए ? बात यह है कि आदमी आवश्यकता पड़ने पर, मुसीबत के समय में, दूसरों से मदद लेते हैं—अपने मित्रों से तरह-तरह की सहायता पाते हैं। जिसका

फल यह होता है कि उनके ऊपर प्रभाव पड़ता है कि ऐसे मौक़ों पर, दूसरों के साथ, विशेष कर अपने मेल वालों के साथ, किस प्रकार व्यवहार करना चाहिए किस तरह से सहायता करनी चाहिए। लेकिन इस प्रकार के कोई भी मौक़े स्त्रियों को नहीं पड़ते। वे मुसीबतों में पड़ती हैं, उनको ज़रूरतें होती हैं, परन्तु उनकी ज़रूरतों के उपाय उनके घर के मर्दों को ही करने पड़ते हैं। इसलिए जितने भी कारण और मार्ग उनको इसके सम्बन्ध में ऊँचे उठा सकते हैं, वे स्त्रियों से दूर रहते हैं। यदि स्त्रियाँ आज अपनी आवश्यकताओं पर अपने मेलवाली स्त्रियों के पास जाकर, उनकी सहायतायें माँगें तो उन्हें मालूम हो कि इस प्रकार की सहायता एक दूसरे के लिए कितनी आवश्यक हुआ करती है। दूसरे की सहायता न कर सकने की अवस्था पर उनके दिल में भी एक डर पैदा होगा कि हमें भी इस प्रकार की आवश्यकता कभी न कभी पड़ सकती है।

मेल और मुहब्बत की पहचान—मेल और मुहब्बत बिना कारण नहीं होती, एक दूसरे की ज़रूरत ही उसका कारण होता है। यदि हमें कभी दूसरों की सहायता की ज़रूरत न रहे तो हम कभी भी किसी की मित्रता की परवाह नहीं कर सकतीं। मेल और मुहब्बत मनुष्य इसी लिए करता है कि कभी हमें किसी प्रकार की आवश्यकता पड़ेगी—मुसीबत का समय आयेगा तो हमारे मेलवाले हमारी सहायता करेंगे। इसी ज़रूरत को लेकर लोगों में प्रेम, मेल और मुहब्बत होती है।

इस प्रकार मेल और मुहब्बत की जड़ जरूरत पर निर्भर होती है। इसके सिवा मेल और मुहब्बत उदारता चाहती है। जिन बातों पर मेल और मुहब्बत मजबूत होती हैं उनमें दो बातें खास हैं एक तो उदारता और दूसरे त्याग। उदारता का मतलब यह है कि दूसरों की मुसीबतों में सहायता देना या सहायता करने का सदा भाव रखना, इसको उदारता कहते हैं और त्याग का अर्थ यह है कि दोस्ती करके दोस्त के लिए त्याग करने की आवश्यकता होती है। बिना त्याग के दोस्ती और मित्रता चल नहीं सकती। जिसमें जितनी उदारता होती है, उसके उतने ही अधिक मित्र और दोस्त होते हैं और जिसमें जितना ही त्याग होता है, उसकी दोस्ती उतनी ही मजबूत होती है। दोस्ती और मित्रता को लोभ और स्वार्थ नष्ट करता है। स्वार्थी की दोस्ती कभी चल नहीं सकती और जब तक चलती भी है तब तक बिना जड़ के चलती है। सची बात यह है कि दोस्ती और मित्रता त्याग और उदारता चाहती है। दोस्ती चाहती है कि हम अपने दोस्त की मुसीबतों पर जितना हमसे हो सके उतनी हम उसकी सहायता करें और दोस्त के खतरों से अपने आपको बचाने की हम कभी इच्छा भी न करें।

हमारे ऊपर की इन सभी बातों का यह अर्थ निकलता है कि दोस्ती और मित्रता की पहचान है, उदारता, त्याग और सच्चा व्यवहार। सभी स्त्रियों की कोई न कोई दोस्ती होती है लेकिन वे इस बात को शायद नहीं जानतीं अथवा बहुत कम जानती हैं कि

हमारी कौन सी दोस्तिनें सच्ची हैं और कौन सी झूठी। इसका ज्ञान ठीक-ठीक न रखने से उनको कभी-कभी बड़ी हानि उठानी पड़ती है। जब किसी राजा के पास सच्चे सिपाही नहीं होते, तब तक उसका राज्य खतरे में रहता है और जब तक जिसको सच्चे दोस्त नहीं मिलते तब तक वह बिना रक्षा के रहता है, रक्षा के लिए, समय-असमय आवश्यकता के लिए सच्चे दोस्त की ही आवश्यकता होती है। इसलिए इस बात को खूब परीक्षा कर लेनी चाहिए कि सच्ची दोस्तिनें कौन हैं और बनी हुई कौन हैं। इस बात को जानने के लिए यह सदा ख्याल रखना चाहिए कि स्वार्थी और मतलबी दोस्त किसी के दोस्त नहीं होती और न वह कभी किसी के काम ही आ सकती है।

मामूली आदमियों से लेकर, राजा-रईसों तक सभी की रक्षा सच्चे दोस्तों पर ही निर्भर होती है। सच्चे सहायक और सच्चे मेली सदा अपने दोस्त को सच्चा मार्ग ही बताते हैं। इसलिए सच्ची और मतलबी दोस्ती की पहचान अवश्य कर लेना चाहिए। यह बहुत ही आवश्यक और जरूरी होता है।

स्त्रियों में क्या उदारता की कमी होती है ?—मेल और मुहब्बत के सम्बन्ध में स्त्रियों को जो दोष लगाये जाते हैं, उनके सम्बन्ध में मैंने ऊपर बताया है और इस बात के समझाने की कोशिश की है कि उनका अधिक अंश तो झूठ होता है और जो सत्य भी होता है उसका कारण उनके जीवन की परिस्थिति होती है।

ठीक यही अवस्था स्त्रियों की उदारता के सम्बन्ध में भी है। वे कम उदार नहीं होतीं, बल्कि कहना यह चाहिए कि स्त्रियाँ पुरुषों की बनिस्बत अधिक उदार होती हैं। परन्तु स्त्रियों के प्रति उनकी उदारता जो देखने में आती है वह परिस्थियों के कारण बिगड़ी हुई होती है। मैंने ऊपर बताया है कि उदारता का मतलब क्या होता है और यह भी बताया है कि स्त्रियों को दूसरी स्त्रियों की उदारता, सहायता लेने का अवसर नहीं मिलता। इसलिए उस सहायता और उदारता का प्रभाव उन पर नहीं पड़ता। लेकिन स्त्रियों में उदारता होती ही नहीं, ऐसी बात नहीं है। वे उदार होती हैं, उनमें उदारता की बहुत अधिकता पायी जाती है, इस बात को जानने के लिए उनके जीवन को दूसरी ओर देखने पड़ेगा। धर्म के नाम पर, भिखारियों को देने के नाम पर, साधू-सन्यासियों की पूजा के नाम पर उनमें जो उदारता होती है वह शायद दूसरों में ढूँढ़े न मिलेगी। वे आवश्यकता से अधिक उदारता दिखाती हैं और अपनी हैसियत के बाहर दान देने के नाम पर खर्च कर डालती हैं। मेरा मतलब यह नहीं है कि उनकी वह उदारता उचित और प्रशंसनीय है। मेरा अभिप्राय केवल इतना ही है कि उनमें उदारता का गहरा प्रवाह होता है।

अब प्रश्न यह है कि स्त्रियों में सहायता के नाम पर, उनमें उदारता होती है या नहीं? इस बात को सुनकर दुःख के साथ अपने देश की स्त्रियों की दशा पर रंज करना पड़ेगा। सचमुच ही उनमें इस बात की कमी होती है, वे परस्पर एक दूसरे

की सहायता करना शायद आवश्यक ही नहीं समझतीं। इसका कारण यही है कि इस प्रकार की सहायता करना उनके जीवन का सबसे बड़ा कर्तव्य है, इस बात को जानने और सुनने का उनको कोई मौका नहीं मिलता। साधुओं-संन्यासियों, बाबा लोगों, गंगाजी के किनारे बैठने वालों आदि को दान देने में वे हरिश्चन्द्र से भी बढ़ जाती हैं। कारण यह है कि इस प्रकार के दान करने की बातों को वे तरह-तरह से जानती रहती हैं। वे कथा-भागवत सुनती हैं और उनमें उनको इसी प्रकार की बातें जानने को मिलती हैं। परन्तु अफसोस यह है कि परस्पर, एक दूसरे के साथ समय-असमय सहायता करना उदारता दिखाना नहीं जानतीं। स्त्रियों को सबसे पहले यह जानने की आवश्यकता है कि हमको अपनी दोस्त स्त्रियों से सच्चा व्यवहार करना चाहिए, उनके साथ समय पड़ने पर उदारता से काम लेना चाहिए। और अगर जरूरत पड़ जाय तो सैकड़ों नुकसान उठाकर भी उनकी सभी प्रकार की सहायता करनी चाहिए। ऐसा करने पर ही स्त्रियों का जीवन ऊँचा हो सकता है!

उदारता और त्याग ही स्त्रियों का जीवन होता है— ऊपर यह बात लिखी जा चुकी है कि उदारता और त्याग ही मित्रता और दोस्ती की जड़ होती है। इसके साथ ही मैं यह भी बताना चाहती हूँ कि इस प्रकार की उदारता और त्याग की स्त्रियों में कमी नहीं होती। वे उदारता की मूर्ति होती हैं, त्याग ही उनका जीवन होता है।

सब से बड़ी बात यह है कि स्त्रियों को एक दूसरे से कुछ काम का, सहायता और उदारता के नाम पर कोई मौक़ा नहीं पड़ता, जिससे इस रूप में, इस मार्ग में उनकी उदारता और उनके त्याग का प्रवाह ही बन्द रहता है। यदि उनके जीवन में इस प्रकार के मौक़े पड़ें—वे अपनी उदारता को इस मार्ग पर लाने का, उपयोग करने का अवसर पावें तो वे उतनी अधिक उदार और त्यागमयी बन सकती हैं, जितना दूसरों के लिए सम्भव नहीं है।

स्त्रियों के जीवन को चारों तरफ़ से बन्द करके रक्खा जाता है। उनको संसार के जीवन में व्यक्तिगत रूप से प्रवेश करने का, जीवन बिताने का समय नहीं मिलेगा, इसलिए इस बात के आवश्यकताओं को अनुभव करें और फिर उनको हल करने की वे रास्ते सोचें, जिस क़दर से उनके जीवन में परिवर्तन आरंभ होंगे, इसी घड़ी से दोस्ती और मित्रता के नाम पर उनकी उदारता और उनके त्याग का स्रोत बह निकलेगा।

चौदहवाँ परिच्छेद

स्त्रियाँ चतुर और बुद्धिमान कैसे बन सकती हैं ?

बड़े दुःख की बात है कि स्त्रियों को चतुर और बुद्धिमान बनाने के लिये पुरुष कुछ प्रयत्न नहीं करते। प्रायः इस बात को कहा जाता है कि स्त्रियाँ मूर्ख होती हैं, उनमें बुद्धि नहीं होती, उनमें चतुरता नहीं होती, इस प्रकार की बातों को कह कर स्त्रियों को बदनाम किया जाता है। परन्तु जो लोग ऐसा कहते हैं, वे यह नहीं सोचते कि उसका कारण क्या है ? पुरुषों में चतुरता और बुद्धिमानी क्यों होती है और स्त्रियों में क्यों नहीं होती।

कोई भी मनुष्य चतुर और बुद्धिमान पैदा नहीं होता। पैदा होने के बाद लड़का-लड़की जिस प्रकार के बनाये जाते हैं, वैसे ही वे तैयार होते हैं। इसी लिये यह कहना व्यर्थ है कि स्त्रियाँ बुद्धिमान और चतुर नहीं होतीं। उसका कारण यह है कि जिन बातों से चतुरता और बुद्धिमानी आ सकती है, उन बातों से लड़कियाँ और स्त्रियाँ दूर रखी जाती हैं, जिसके कारण वे मूर्ख और अज्ञान बनती हैं।

जिस प्रकार संगत में पड़ कर लड़के बनते और बिगड़ते हैं, उसी प्रकार लड़कियाँ भी सोहबत में पड़ कर बन-बिगड़ सकती

हैं। मनुष्य को जैसी सोहबत मिलती है, उसी के अनुसार वह तैयार होता है। लेकिन स्त्रियों को सोसाइटी में रहने का मौक़ा नहीं दिया जाता, जिसके कारण वे मूर्ख और बुद्धू बनी रहती हैं।

यह देखा जाता है कि एक वकील और बैरिस्टर का लड़का, वकीलों और बैरिस्टरों की सोसाइटी में रह कर, वह वकील और बैरिस्टर ही तैयार होता है। एक किसान का लड़का किसानों की संगति में रह कर किसान ही तैयार होता है। यदि किसान का लड़का पैदा होने के कुछ समय के बाद वकीलों अथवा अन्य बड़े आदमियों की सोसाइटी में छोड़ दिया जाय तो वह कोई बड़ा ही आदमी बनेगा और यदि किसी वकील या बैरिस्टर का लड़का किसानों की सोहबत में लड़कपन से ही रखा जाय तो वह किसान और मजदूर ही तैयार होगा।

इसी प्रकार की बात स्त्रियों और लड़कियों के लिये भी है। इसलिये जो स्त्रियाँ चतुर और बुद्धिमान बनना चाहती हैं अथवा जो पुरुष अपनी स्त्रियों, बहनों तथा लड़कियों को बुद्धिमान, ज्ञानवान, होशियार और योग्य बनाना चाहते हैं, उन्हें चाहिये कि वे उन बातों को छोड़ दें जिससे स्त्रियाँ बुद्धू, मूर्ख और बद-तमीज़ बनती हैं। जिन कारणों से स्त्रियाँ चतुर और बुद्धिमान नहीं होतीं, वे नीचे लिखे जायँगे। ईश्वर ने किसी को न तो बुद्धिमान बनाकर भेजा है और न मूर्ख। इसलिये यह कहना बिलकुल व्यर्थ है कि स्त्रियाँ मूर्ख होती हैं, उनमें बुद्धि नहीं होती।

केवल बात इतनी ही है कि वे उन बातों से दूर रक्खी जाती हैं, जो बातें बुद्धिमान और चतुर बनाने वाली होती हैं।

स्त्रियों की सोसाइटी—स्त्रियों के मूर्ख और बुद्धू होने का सब से पहले कारण है, सोसाइटी का न होना। बिना सोसाइटी के किसी में चतुरता नहीं आ सकती चाहे वह पुरुष हो या स्त्री। पुरुषों को लड़कपन से ही सोसाइटी में रहना पड़ता है, वे सब प्रकार के आदमियों को देखते हैं, उनकी बातें सुनते हैं और अपनी बातें सुनाते हैं। यही कारण है कि वे चालाक और अक्लमन्द हो जाते हैं। किन्तु स्त्रियों में यह बात नहीं पाई जाती। उन को घर के अन्दर बन्द रह कर केवल घर की ही बातों को देखने और सुनने का मौक़ा होता है, उनकी कोई सोसाइटी नहीं होती, इसी लिए वे अनजान और बुद्धू होती हैं।

जिन घरों की स्त्रियाँ और लड़कियाँ केवल घरों के अन्दर बन्द रखी जाती हैं और उनको कभी सोसाइटी में जाने-आने का मौक़ा नहीं मिलता, वे बहुत बुद्धू और मूर्ख होती हैं। उनमें बात करने की तमीज़ नहीं होती, वे प्रत्येक बात से अनजान होती हैं। उन में किसी प्रकार की चालाकी और चतुरता नहीं होती, किन्तु जिन घरों में स्वतंत्रता है, स्त्रियों और लड़कियों को आज़ाद रखा जाता है, उन्हें सोसाइटी में रखा जाता है, उनको हर एक आदमी से बातें करने का मौक़ा दिया जाता है, वे बहुत चालाक, तमीज़दार और बुद्धिमान हो जाती हैं। उनकी बुद्धि विकसित

हो जाती है, घरों के अन्दर बन्द रहने और सोसाइटी में न जाने से बुद्धि का विकास नहीं होता।

स्त्रियों का अध्ययन—स्त्रियों के मूर्ख और अज्ञान होने का दूसरा कारण है, पुस्तकों आदि का अध्ययन न करना। स्त्रियों में एक यह बहुत बड़ी कमी है कि वे पुस्तकें और अखबार नहीं पढ़तीं। पुस्तकों और अखबारों के पढ़ने से बुद्धि बढ़ती है, तरह-तरह की बातें मालूम होती हैं, कहाँ क्या हो रहा है, इसका पता चलता है और बुद्धि का विकास होता है।

घरों के अन्दर पड़े रहने से और केवल घर का चूल्हा-चक्की कर लेने ही से होशियारी और बुद्धिमानी नहीं आती, इसके लिये अनेक प्रकार की बातों की आवश्यकता होती है। पुस्तकों के पढ़ने से तो स्त्रियों को अपनी उन्नति करने का मौक़ा मिलता है और अखबारों के पढ़ने से उनको संसार का ज्ञान होता है। कहाँ क्या हो रहा है, इसका पता चलता है, जिससे उनको तरह-तरह की बातों के अनुभव होते हैं।

जो स्त्रियाँ चाहती हैं कि हम भी पुरुषों की तरह चालाक और बुद्धिमान बनें उन्हें चाहिये कि वे स्त्रियोपयोगी अच्छी-अच्छी पुस्तकों को पढ़ें और तरह-तरह के अखबारों और मासिक पत्रों का अध्ययन करें। पुरुषों को चाहिये कि वे अपनी स्त्रियों को अच्छी-अच्छी पुस्तकें और अखबार लाकर दें।

अखबारों के पढ़ने से मनुष्य को बहुत बातों की जानकारी हो जाती है। जो स्त्रियाँ बेचारी संसार की बातों से बिलकुल अलग रखी जाती हैं, वे प्रायः गुण्डों और बदमाशों द्वारा ठगी जाती हैं और उनको बड़ी विपत्ति में पड़ना पड़ता है। स्त्रियों के साथ कहाँ क्या हुआ, इसके सम्बन्ध में अखबारों में बहुत-कुछ लिखा रहता है। जो स्त्रियाँ सीधी-सादी हैं और वे नहीं जानतीं कि संसार में क्या-क्या हुआ करता है, उनको अखबारों द्वारा जानना चाहिये और अपने आप को जानकार बनाना चाहिये। इससे होगा यह कि वे उन बातों से होशियार हो जायँगी और मौक़ा पड़ने पर अपनी सहायता कर सकेंगी।

स्त्रियों पर शासन न होना—स्त्रियों के मूर्ख और बुद्धू होने का तीसरा कारण है, उन पर शासन करना, उनको दबा कर रखना। शासन और दबाव मनुष्य को शक्तिहीन, मूर्ख और डरपोक बना देता है। चाहे पुरुष हो या स्त्री। यदि किसी पर भी शासन किया जायगा और उसको दबा कर रखा जायगा तो उसकी बुद्धि का विकास होना तो दूर रहा, उसमें जो कुछ बुद्धि भी है, वह भी क्षीण पड़ जाती है, उसके ऊपर केवल शासन और दबाव ही रहता है। वह अपनी बुद्धि से कभी कुछ नहीं कर सकता। उसके हृदय में एक प्रकार का डर होता है, जो उसको किसी योग्य नहीं रखता, केवल वह दूसरे की हाँ में हाँ मिला सकता है।

प्रायः देखा जाता है कि स्त्रियाँ दबाव में रखी जाती हैं, वे

अपनी बुद्धि से कुछ नहीं कर पातीं, उनमें बुद्धि नहीं होती। यह स्त्रियों के लिये बहुत ही हानिकारक होता है। दबाव डालने और शासन करने से स्त्रियों में न तो चतुरता आ सकती है और न बुद्धिमानी।

जिन घरों में स्त्रियों और लड़कियों पर दबाव नहीं डाला जाता और वे दबा कर नहीं रखी जातीं, वे अपनी बुद्धि से काम लेती हैं। उनको इस बात का ज्ञान हो जाता है कि अच्छा-बुरा किसे कहते हैं और हमें क्या करना चाहिये और क्या न करना चाहिये। इस प्रकार वे अनेक प्रकार की गलतियाँ भी करती हैं और गलती करने के बाद उसका सुधार भी करती हैं। बिना किसी बात में पड़े और एक आध बार गलती किये, उस बात का ज्ञान नहीं होता। इसी लिये स्त्रियों और लड़कियों पर शासन करने की अपेक्षा, उनको हर एक बात में पड़ने देना चाहिये जिससे वे स्वयं ज्ञान प्राप्त करें उन पर दबाव डाल कर, उन्हें मूर्ख और बुद्धिहीन न बनाना चाहिये।

यों तो घर के बड़े-बूढ़ों का फ़र्ज़ है कि वे अपनी बहू-बेटियों को बुरी बातों से दूर रखें, उन्हें बताती रहें कि किस बात से क्या खराबी होती है और किस बात से क्या अच्छाई, किन्तु शासन और दबाव के साथ नहीं, प्यार के साथ, शासन और दबाव मनुष्य को, कायर, डरपोक और मूर्ख बना देता है। इसलिये पुरुषों को चाहिए कि स्त्रियों पर इतना शासन और दबाव न डाले जिससे वे मूर्ख बनें।

स्त्रियों को संसार का अनुभव—जिस प्रकार पुरुषों के लिए यह जरूरी है कि वे संसार की बातों का अनुभव प्राप्त करें और प्रत्येक बात में अनुभवी हों, उसी प्रकार स्त्रियों का भी संसार के अनुभव की जरूरत है। संसार की बातों का अनुभव न होने से स्त्रियाँ प्रायः ठगी जाती हैं। उनको बड़ी विपत्तियों का सामना करना पड़ता है।

संसार का अनुभव घर में बैठे रह कर, पर्दे में बन्द रह कर नहीं हो सकता। उसके लिए स्वतंत्रता की आवश्यकता होती है। पुरुष अनुभवी क्यों होते हैं? उसका कारण है। कारण यह है कि वे स्वतंत्र होते हैं, वे घरों में बन्द नहीं रहते। संसार को आँखों से देखते हैं और तरह-तरह की बातों को सुनते हैं। लेकिन स्त्रियों के लिए यह बात नहीं है। वे परतंत्र होती हैं। उनको संसार को देखने का मौक़ा नहीं मिलता, इसी लिए उन्हें संसार की बातों का अनुभव नहीं होता।

संसार की जितनी भी बातें हैं, उन सभी का स्त्रियों को अनुभव होना चाहिए। पुरुषों को चाहिए कि वे प्रायः अपनी स्त्रियों को तरह-तरह की बातें बताते रहें जिससे वे अपने लिए सदा होशियार रहें। जो पुरुष अपनी स्त्रियों को कभी कोई बात नहीं बताते, अथवा उनकी स्त्रियाँ अनुभवहीन होती हैं, उनको कभी-कभी तो बहुत कठिनाई और मुसीबत में पड़ना पड़ता है।

एक बार का क़िस्सा है कि किसी शहर में एक स्त्री-पुरुष रहा

करते थे। स्त्री देहात की थी। वह पर्दे में रहती थी और उसका पति कहीं नौकर था। वह पढ़ा-लिखा था किन्तु उसने अपनी स्त्री को कभी स्वतंत्र नहीं रखा। वह रोज अपने काम पर से रात को नौ-दस बजे आया करता था। जब वह रात को आता तो दरवाजा खटखटाता, तब उसकी स्त्री चुपचाप आकर दरवाजा खोल देती। इसी प्रकार हमेशा हुआ करता था। एक बदमाश आदमी यह बात रोज देखा करता था। एक दिन रात को उस स्त्री के पति के आने में कुछ देर हो गयी, उस दिन उस आदमी ने जाकर उसका दरवाजा खटखटाया। स्त्री ने समझा कि मेरा पति आ गया। उसने जाकर दरवाजा खोल दिया और वापस अन्दर लौट आयी। वह आदमी चुपके अन्दर घुसा और मकान के अन्दर किसी कमरे में जाकर बैठ गया। मकान में अँधेरा था केवल एक दिया रसोई में जल रहा था।

कुछ देर के बाद उस स्त्री को मालूम हुआ कि मैं धोखे से दरवाजा खोल आयी हूँ। अभी वे नहीं आये। इस पर वह दरवाजा फिर बन्द कर आयी और चारपाई पर लेट गयी। उस दिन उसका पति रात के बारह बजे तक नहीं आया था। वह सो गयी। उस बीच में उस आदमी ने उस स्त्री का जितना जेवर और पैसा था सब चोरी कर लिया और निकल कर भाग गया।

बारह बजे जब उसका पति आया और दरवाजा खुला पाकर घर में घुसा तो देखा उसकी स्त्री सो रही है। उसने उसे जगा कर दरवाजे के खुले रहने का हाल बताया। इस पर दोनों आदमी

बहुत घबराये और चिराग लेकर घर को देखने लगे। जब सामान वाली कोठरी में गये तो वहाँ बक्से खुले देखकर दोनों चिल्ला पड़े। बाद में मुहल्ले के सब लोग इकट्ठा हो गये। फिर उसकी स्त्री ने बतलाया कि एक बार दरवाजा खटका था तब मैंने यह समझा कि तुम आ गये हो, इसलिए दरवाजा खोल दिया था। फिर बाद में यह जान कर कि तुम नहीं हो मैं बन्द कर आयी। यह सब किसी आदमी की बदमाशी थी। इस प्रकार उस स्त्री ने अपना जेवर पैसा सब खोया।

संसार की बातों का अनुभव न होने से स्त्रियाँ इस प्रकार की गलतियाँ किया करती हैं। ऊपर जितनी बातें बतायी गयी हैं, उनको काम में लाने से ही स्त्रियाँ चतुर और बुद्धिमान हो सकती हैं।

पन्द्रहवाँ परिच्छेद

अपने किन गुणों से स्त्रियाँ प्रशंसा पाती हैं ?

अपनी प्रशंसा कौन नहीं चाहता ? स्त्रियाँ भी अपनी प्रशंसा चाहती हैं। लेकिन प्रश्न यह है कि कितनी स्त्रियाँ प्रशंसा प्राप्त करती हैं ? यदि इस प्रश्न पर भली भाँति विचार किया जाय तो आसानी के साथ जाना जा सकता है कि बहुत थोड़ी ऐसी स्त्रियाँ होती हैं जो वास्तव में घर से लेकर बाहर तक प्रशंसा पाती हैं बाकी सबके लिए प्रशंसा पाना तो दूर, उल्टे उनकी निंदा की जाती है।

प्रशंसा देवताओं का आभूषण है, प्रशंसा से देवता भी प्रसन्न होते हैं, फिर मनुष्य क्यों न प्रसन्न होगा ! सचमुच संसार में, खाने पीने के सिवा जितने भी काम किये जाते हैं, उनमें बहुत से इसी लिए जिनसे हमारी प्रशंसा हो—चारों तरफ हमारी तारीफ की जावे। कुछ लोगों का कहना है कि स्त्रियों में प्रशंसा पाने की अभिलाषा और भी अधिक होती है, शायद यह भी ठीक हो। इस पर मेरा कुछ भी विरोध नहीं है। यहाँ तो देखना यह है कि स्त्रियाँ प्रशंसा पाने की इच्छा रखते हुए भी, आदर और प्रशंसा क्यों नहीं प्राप्त करतीं !

ऊपर की पंक्तियों में मैंने लिखा है कि बहुत थोड़ी संख्या में

स्त्रियाँ प्रशंसा और आदर प्राप्त करती हैं, बाक़ी आदर के स्थान पर अनादर ही पाती हैं। ऐसा क्यों है, हम चाहती हैं, गुड़, हमें नमक कैसे मिल जाता है—जब शक्कर या चीनी पाने की हमारी अभिलाषा रहती है तो उसके बदले हम कड़ुवी मिर्च कैसे पा जाते हैं ? इस बात का जानना और इसका निर्णय कर लेना प्रत्येक स्त्री के लिए आवश्यक है। यदि इस बात का ज्ञान ठीक-ठीक स्त्रियों को हो जाय, तो स्त्रियाँ अपना उपकार कर सकेंगी।

हम चाहती हैं कुछ, और हमको मिलता है कुछ और। इससे साबित यह होता है कि हमको चाहती हैं, उसका खोजना, पाना हमें मालूम नहीं है। इसका यह फल होता है कि हमें जो कुछ मिलता है, वह सर्वथा हमारी इच्छा के विरुद्ध होता है। यदि स्त्रियों को यह बात मालूम हो सके कि जो कुछ वे चाहती हैं, वही उनको मिल सकता है और आसानी के साथ मिल सकता है, तो वे बहुत प्रसन्न होंगी। साथ ही उस उपाय को जानने की इच्छा करेंगी जिससे उनकी इच्छायें पूरी हो सकें।

सबसे पहले हमें इस बात को याद रखने की आवश्यकता है कि हम जो चाहती हैं यदि उसके विरुद्ध हमें मिलता है तो इसमें कोई सन्देह नहीं कि हममें कुछ त्रुटियाँ और गलतियाँ अवश्य हैं। इसलिए हमें सबसे पहले दो बातों के जानने की जरूरत होगी, एक तो यह कि हम अपनी हालत का विचार करें, अपने व्यवहारों और बर्त्तावों की निगरानी करें और दूसरे यह कि 'हमें करना क्या चाहिए और हम करते क्या हैं', इस बात का विचार

भी हमें भली भाँति कर लेना चाहिए। ऐसा करने से हमें अपनी वे सभी त्रुटियाँ मालूम हो जायँगी जो हमारे विरुद्ध पड़ती हैं, और वे मार्ग भी मालूम हो जायँगे जो हमारे अनुकूल होते हैं।

मैं इस परिच्छेद में बताना चाहती हूँ कि स्त्रियाँ अपने किन गुणों से यश और प्रशंसा प्राप्त करती हैं। उनको समझ लेने से यदि हम चाहें तो हम अपने आपको सदा के लिए बदल सकती हैं और अपने आपको सुखी बनाने के साथ ही साथ अपने परिवार को, अपने समाज को हम उन्नत बना सकती हैं। हमारे घर की प्रशंसा और इज्जत हमारे ऊपर निर्भर है और देश तथा समाज की आबरू भी हमारे ही द्वारा बन-बिगड़ सकती है।

अहंकार से नहीं, अपने आपको छोटा समझने से—अगर हम लोग अपने ऊपर विचार करें तो हमें मालूम हो सकता है कि हमारे जीवन में अहंकार भरा हुआ है। हम बात-बात में अहंकार करती हैं, दूसरों को अपने मुकाबिले में कुछ भी नहीं समझतीं। जिन्दगी में रोज ही ऐसे झगड़े होते हैं जो सिर्फ हमारे अहंकार के कारण पैदा होते हैं। अगर हमारे जीवन से यह अनुचित अहंकार निकल जाय तो इसमें कोई सन्देह नहीं कि हमारी अनेक कठिनाइयाँ हल हो जायँ।

हम स्त्रियों को यह जानने की आवश्यकता है कि अहंकारी आदमी कभी प्रशंसा नहीं पाता। और न उससे कभी कोई खुश ही रह सकता है। जिससे कोई खुश नहीं रहता, उसकी कोई प्रशंसा कैसे कर सकता है। इसलिए सबसे पहली बाधा हमारे सामने

जो खड़ी होती है, वह है हमारे जीवन का अहंकार। इस अहंकार को बिना निकाले हमारा कभी कल्याण नहीं हो सकता। यह अहंकार संसार में सभी के लिए घातक होता है, बड़े-बड़े समर्थ आदमियों, सम्पत्तिशालियों यहाँ तक कि बड़े-बड़े राजाओं को भी मिटा देता है। हमारी स्त्रियाँ जो रामायण पढ़ती हैं वे जानती हैं कि रावण एक बहुत पराक्रमी राजा था, वह बहुत प्रतापी था, लेकिन कुछ समय के बाद उसमें अहंकार पैदा हो गया, यह अहंकार बराबर बढ़ता गया और अंत में रावण के नाश का कारण हो गया।

अहंकार नाश करता है, किसी का उपकार नहीं करता। आज तक इसके कारण किसी का भला नहीं हुआ। फिर स्त्रियों को उससे क्या भला हो सकता है। स्त्रियों में तो अहंकार होना ही न चाहिए। ऐसी दशा में मैं जब किसी स्त्री में अहंकार का भाव देखती हूँ और अनुचित अहंकार का रूप पाती हूँ तो मुझे बड़ा दुख होता है। ईश्वर ने स्त्रियों को अहंकार करने के लिए नहीं बनाया। उसने स्त्रियों को बनाया है, अहंकार का नाश करने के लिए! संसार से अहंकार की जड़ मिटाने के लिए।

इसलिए स्त्रियों को अहंकार शोभा नहीं देता, स्त्रियों को इस से सदा अलग रहना चाहिए। मुझ से अनेक स्त्रियों से बातें करने का मौका पड़ा जो बात की बात में अहंकारपूर्ण बातें करने लगती थीं। मैंने उनको जब शांत पाया तो उन्हें समझाने की कोशिश की कि आपको इस प्रकार का व्यवहार न करना

चाहिए। मैंने कुछ देर बातें कीं तो पहले तो वे स्त्रियाँ बिगड़ती हुई जान पड़ीं। लेकिन आखिर उनका बिगड़ना कब तक चलता। मेरे शांत रहने का फल यह हुआ कि उनके अहंकार और क्रोध की आग आगे न बढ़ सकी, और अंत में उन्हें स्वीकार करना पड़ा कि हाँ यह बात तो ठीक है लेकिन जो स्वभाव पड़ गया, उसके लिए क्या किया जाय।

उसकी बात भी हमारी समझ में आयो. सचमुच ही आदमी का स्वभाव बन जाता है। यदि आरम्भ से ही यह बात दिल में बिठा दी जाय कि अहंकार बहुत खराब चीज है। इसको सदा दूर रखना चाहिए तो बहुत कुछ दशा हो सकती है। और उन लाखों स्त्री-पुरुषों का कल्याण हो सकता है जो उसके शिकार हो जाते हैं।

हम सब स्त्रियों को यह सीखना चाहिए कि मनुष्य अहंकार करने से बड़ा नहीं कहलाता, छोटा बनने से ही वह बड़ा समझा जाता है। संसार में कोई ऐसी मिसाल न मिलेगी जो यह बताती हो कि अहंकारी आदमी को कोई प्रशंसा करता रहा हो अथवा वह अहंकारी आदमी कभी बड़ा आदमी हो सका हो। इसलिए हम सब को यह जानना चाहिए कि सभी के सामने हमको अपने मुँह से सदा छोटा बनना चाहिए। अपने मुँह से हमें कभी कोई ऐसी बात न कहनी चाहिए जिससे हमारा अहंकार प्रकट होता हो। मैं अकसर ऐसी स्त्रियों को देखती हूँ कि जो दूसरों से प्रशंसा पाने की इच्छा से अपनी बातों को ख़ूब बढ़ा कर कहती हैं।

अपनी लियाक़त को बढ़ा कर बताती हैं। अपनी हैसियत को बढ़ा कर प्रकट करती हैं। उनकी बातों से साफ़-साफ़ यह मालूम होता है कि ये अपने बड़प्पन का बोझा दूसरों पर लादना चाहती हैं। और चाहती हैं कि उनकी बातों को सुनकर दूसरे लोग उनकी प्रशंसा करें। लेकिन अफसोस तो यह है कि फल उनको विरुद्ध होता है। इस प्रकार की स्त्रियों के मुँह पर तो कोई कुछ नहीं कहता लेकिन उनसे अलग होते ही अथवा उनसे छिपा कर, उनको सभी लोग बुरा भला कहते हैं। इसलिए यह भली भाँति समझ लेना चाहिए कि इस प्रकार के स्वभाव से कभी कोई ख़ुश नहीं होता।

जो स्त्रियाँ दूसरों से प्रशंसा और आदर चाहती हैं उनको चाहिए कि अपनी प्रशंसा की बात अपने मुँह से कभी न करें। अपने आपको सदा छोटा समझें और जब कभी कोई उनकी प्रशंसा करे भी तो उससे वे बहुत ख़ुश होने की कोशिश न करें। इस बात को सदा ख्याल रखें कि जो अपने मुँह अपनी प्रशंसा करता है अथवा प्रशंसा की बातें सुनने की इच्छा रखता है, लोग उसको बुरा समझते हैं और ऐसी स्त्रियाँ कभी किसी से सच्चा आदर और प्रशंसा नहीं पातीं।

आदर की इच्छा से नहीं, दूसरों का आदर करने से— हमारे सामने सवाल है यह कि स्त्रियाँ अपने किन गुणों से प्रशंसा पाती हैं। इसके सम्बन्ध में एक बात ऊपर बतायी जा चुकी है।

उसको समझ लेने और उसके अनुकूल अपने आपको बना लेने के बाद हमारे सामने दूसरी बात यह आती है कि हमारे मन में कभी भी दूसरों से आदर पाने की इच्छा न होनी चाहिए। इस लिए कि इस प्रकार का भाव, मनुष्य को बिल्कुल गंदा करके छोड़ देता है। इस प्रकार के मनुष्य सदा यही चाहते हैं कि कोई हमारी प्रशंसा करे, हमारा आदर करे। जो आदमी इस प्रकार का भाव रखते हैं, वे कभी भी अच्छे काम कर नहीं सकते। वे उचित और अनुचित—सभी तरीक़ों से केवल प्रशंसा की भूख मिटाते रहते हैं।

एक बात और होती है। जब लोग जान लेते हैं कि यह स्त्री बहुत प्रशंसा की भूखी रहती है तो लोग उसके मुँह पर तरह-तरह की बातें करके उसे बहुत बनाते हैं और अनुचित प्रशंसा करके उसको मूर्ख बनाया करते हैं। जिन स्त्रियों को इन बातों का ज्ञान नहीं होता वे तो प्रसन्न होती हैं लेकिन जिनको इस बात का ज्ञान हो जाता है कि लोग मुझे बना रहे हैं तो उसको दुख भी होता है। इसलिए इस प्रकार की आदत पड़ जाने से सदा हानि ही उठानी पड़ती है।

प्रायः सभी लोग जानते हैं कि धनी लोग, पैसे वाले झूठी प्रशंसा करने वालों के शिकार होते हैं। बात यह है कि इस प्रकार के बड़े आदमी, बड़े ज़मींदार, ताल्लुक़ेदार, राजा लोग प्रशंसा के भूखे रहते हैं। लेकिन प्रशंसा के कोई काम तो उनसे होते नहीं। ऐसी दशा में सची प्रशंसा लेकर उनके पास कौन जाय। नतीजा

यह होता है कि बहुत से झूठे, मक्कार और अपना काम निकालने वाले, उनसे पैसे वसूल करने वाले उनकी झूठी प्रशंसा करके अपना काम निकालते हैं और उनको बेवक़ूफ़ बनाते हैं। यह भी याद रखने की बात है कि इस प्रकार की प्रशंसा करने वाले कोई कभी उनकी आवश्यकता पर काम नहीं आते।

इसलिए जो आदर चाहती हैं उन स्त्रियों को चाहिए कि वे दूसरों का आदर करना सीखें। यही उसका एक सब से बड़ा मंत्र है। आदर चाहने के लिए इससे अच्छा मंत्र किसी को कहीं न मिलेगा। जो आदमी दूसरों की निन्दा करके अपनी प्रशंसा चाहता है वह कभी भी न तो प्रशंसा पा सकता है और न आदर ही उसे मिल सकता है। एक बहुत बड़े विद्वान् का कहना है कि तुम दूसरों से जैसा व्यवहार चाहते हो, 'तुमको पहले दूसरे के लिए वैसा ही करना चाहिए।' ठीक यही बात है, अगर हम स्त्रियाँ दूसरों से आदर चाहती हैं—यदि हमारी इच्छा है कि दूसरी स्त्रियाँ सदा हमारी प्रशंसा करें तो यह आवश्यक है कि हम स्वयं सदा दूसरों की प्रशंसा की बातें करें और कभी किसी की निंदा न करें, न कभी कोई अनुचित बात अपने मुँह से निकालें। इसका फल यह होगा कि हमारे लिए भी कभी कोई अनुचित बात न करेगा और सदा हमारी तारीफ़ ही होती रहेगी।

दूसरों की निंदा करने से नहीं, अपनी बुराइयाँ दूर करने से—ऊपर दो बातों का जिक्र किया जा चुका है। दोनों ही

बहुत आवश्यक हैं। उन दोनों को धारण करके और उनके अनुसार अपना स्वभाव बना लेने से मनुष्य के जीवन में बड़ा सुधार हो सकता है। लेकिन उन दोनों बातों के बाद हमारे सामने एक और उपाय आता है। वह उपाय यह है कि हम अपनी बुराइयाँ दूर करने की कोशिश करें।

यों तो मनुष्यों में आमतौर पर एक दूसरे की निंदा करने की आदत पायी है लेकिन स्त्रियाँ तो इसके लिए बदनाम ही हैं। यह स्वभाव बहुत खराब होता है। जो आदमी दूसरों की खराबियाँ ढूँढ़ा करता है, वह ख़ुद कभी अच्छा नहीं हो सकता। और न ऐसे आदमियों को कोई अच्छा आदमी समझता ही है। इसलिए दूसरों की निंदा करने की आदत को स्त्रियों को तो छोड़ ही देना चाहिए। जिन स्त्रियों में दूसरों की निदा करने की आदत होती है, वे दूसरों की नजरों में गिर जाती हैं।

जो स्त्रियाँ इस बात को चाहती हैं कि उनकी प्रशंसा हो और सब कोई उनका आदर करे। उनके लिए यह बहुत जरूरी है कि वे दूसरों की निंदा करने का स्वभाव छोड़ दें। कुछ स्त्रियाँ कहने लगती हैं कि जो खराबी किसी में पायी जाती हो, उसके कहने में हर्ज ही क्या है। यह बात भी ठीक नहीं है। खराबियाँ किस में नहीं होतीं। खराबियों से बाक़ी कौन होता है। फिर दूसरों की बुराइयाँ तो हम देखें लेकिन हम अपनी ओर कभी न देखें और न इस बात का विचार ही करें कि हम में कौन-कौन सी खराबियाँ

मौजूद हैं। बिना इस बात को जाने-समझे, दूसरों की खराबियाँ देखने का हमें अधिकार ही क्या है। सबसे अच्छा तो यह होता है कि हम अपनी खराबियाँ देखें और उन्हीं को दूर करने का उपाय करें। बड़े-बड़े विद्वानों का कहना है कि बड़े वही हैं जो अपनी बुराइयों को दूर करें लेकिन अपने मुँह से कभी भी किसी के लिए निंदा की बात न निकालें।

अगर हम अपनी उन्नति करना चाहती हैं, अगर घर से लेकर बाहर तक हमको आदर और प्रशंसा प्राप्त करना है तो हमारे लिए यह जरूरी हो जायगा कि हम अपने धर्म-ग्रंथो की बतायी हुई आज्ञा मानें। बड़े-बड़े विद्वान् लोग जो बातें बता गये हैं, उन्हीं के अनुसार चलें। इसका निश्चय कर लेने के बाद हम जब ग्रंथों का मंथन करेंगी, बड़े-बड़े विद्वानों की बातों को खोजेंगी, तो सहज ही इस बात का नतीजा निकाल लेंगी कि हमें अपना स्वभाव किस प्रकार का बनाना चाहिए। इस प्रकार की सभी बातों का खुलासा यह है कि कभी भी, किसी की बुराई करने की आदत अच्छी नहीं होती। दूसरों में लाख बुराइयाँ हों, लेकिन हमको उसकी बुराइयों की ओर नहीं, उसकी अच्छाइयों की ओर ही देखना चाहिए और अपनी अच्छाइयों की ओर न देखकर, सदा अपनी बुराइयाँ ही देखना चाहिए। इस प्रकार विद्वानों, पंडितों और धर्म की पुस्तकों के अनुसार चलकर और अपना स्वभाव बना कर, हम इस संसार में यश और कीर्ति प्राप्त कर सकती हैं और मृत्यु के बाद स्वर्ग में जा सकती हैं।

स्वार्थ से नहीं, त्याग और सेवा से—जिन्दगी का बहुत ऊँचा उद्देश्य है जिसको मैं यहाँ, अंत में बताना चाहती हूँ। हिंदू-धर्म के अनुसार मोक्ष और स्वर्ग ही सब से ऊँची गति है। हमारे सभी पुराण, सभी शास्त्र और वेद इसी गति का रास्ता बताते हैं। हमारे देश के सभी विद्वान् इसी की प्रशंसा करते हैं। और संसार के सभी देशों के धर्म इसी का पथ बताते हैं। लेकिन मोक्ष और स्वर्ग का पथ कौन है, तथा किस प्रकार कोई भी 'स्त्री-पुरुष' उसका अनुकरण कर सकती हैं। इसका सीधा-सादा जवाब शायद कहीं से अगर मिलता है तो वह यह है कि मोक्ष और स्वर्ग देने वाली, जीवन की सबसे ऊँची गति, हमारा त्याग और हमारी सेवा ही है।

यह त्याग और सेवा क्या है, यहाँ पर संक्षेप में इसके सम्बन्ध में कुछ बता देना चाहती हूँ। स्वार्थ हमारा शत्रु है, त्याग हमारा मित्र है। स्वार्थ से हमारा नाश होता है, त्याग से हमारा कल्याण होता है। स्वार्थ से मनुष्य कभी अच्छा काम नहीं कर सकता। त्याग से मनुष्य ऊँचा से ऊँचा पद पाता है। स्वार्थ कभी किसी का हितू नहीं होता, परन्तु त्यागी सभी का मित्र होता है। इस प्रकार स्वार्थ और त्याग में यही सम्बन्ध है जो आग और पानी में सम्बन्ध होता है। मैं स्वार्थ को आग कह सकती हूँ और त्याग को जल की उपमा दे सकती हूँ। त्यागी उसे कहते हैं जो अपने लिये कुछ नहीं चाहता, जो कुछ दूसरों का है, वह जो कुछ करता

है, दूसरों के लिये करता है। यहाँ तक कि खाना, खाना और जिन्दा रहना भी दूसरों ही के लिये समझता है। जो ऐसा करता है, उसे त्यागी कहते हैं।

ठीक यही दशा सेवा की भी है। मनुष्य-जीवन का सब से बड़ा कर्त्तव्य दूसरों की सेवा करना है। मनुष्य और पशु में अगर कोई बड़ा अन्तर है तो मेरी समझ में यही है कि मनुष्य परोपकार कर सकता है। दूसरे की सेवा कर सकता है लेकिन पशु जो कुछ कर सकता है, सिर्फ अपने लिये कर सकता है। मनुष्य और पशु में यही एक बड़ा अन्तर है।

इस हिसाब से दो प्रकार के मनुष्य पाये जाते हैं। एक तो वे जो केवल अपने लिये जीते हैं। अपने लिये मरते हैं। वे जो कुछ करते हैं, अपने लिये करते हैं। और दूसरे वे मनुष्य जो अपने अलावा दूसरों का भी उपकार करते हैं, दूसरों की भी सेवा करते हैं। वे अपने और पराये में अन्तर नहीं समझते। सभी को एक नजर से देखते हैं। किसी को भी दुःख में देख कर, उसकी सहायता करना अपना धर्म समझते हैं। इस प्रकार संसार में दो प्रकार के मनुष्य पाये जाते हैं। जिसमें त्याग है, जिसमें सेवा करने की इच्छा है, जो अपने और पराये दुःख को एक समान देखता है, वही मनुष्य है लेकिन जो स्वार्थी है, अपने मतलब के लिये दूसरों को कष्ट देता है, दूसरों की मुसीबत में कभी साथ नहीं देता, वह पशु है, राक्षस है।

इस त्याग और सेवा की स्त्रियों को बहुत बड़ी जरूरत है। जिस स्त्री में त्याग और सेवा नहीं है उसको ईश्वर ने स्त्री ही क्यों बनाया ! मैं तो उसी को स्त्री समझती हूँ जिसमें त्याग है, सेवा है, स्नेह है, नम्रता है। प्रत्येक स्त्री को इन गुणों को प्राप्त करना चाहिये और सच्ची स्त्री होकर संसार में आदर और प्रशंसा प्राप्त करना चाहिये।

सोलहवाँ परिच्छेद

चतुर स्त्रियाँ किस प्रकार अपना घर सम्हालती हैं ?

यह तो सभी स्त्रियाँ जानती और समझती हैं कि घर का बनाना और बिगाड़ना स्त्रियों के ही हाथ में है। जो स्त्रियाँ जितनी ही चतुर और बुद्धिमान होती हैं, वे उतना ही अच्छा घर को बनाती हैं किन्तु जो स्त्रियाँ मूर्ख और फूहड़ होती हैं, उनका घर कभी नहीं अच्छा रहता।

चतुर स्त्रियाँ अपने घर को सदा अच्छा बनाने को कोशिश करती हैं। जिस प्रकार घर में प्रसन्नता रहे, घर के सब लोग प्रसन्न रहें, घर का इन्तजाम ठीक रहे अथवा किसी बात की त्रुटि न हो, इसके लिये वे सदा प्रयत्न करती हैं। जो स्त्रियाँ चतुर होती हैं वे सङ्कट और मुसीबत के समय बड़ी बुद्धिमानी से काट देती हैं। किन्तु मूर्ख स्त्रियों पर यदि कभी कोई थोड़ा-सा भी संकट पड़ जाता है तो वे अपनी मूर्खता से उस सङ्कट को और बढ़ा देती हैं।

जो स्त्रियाँ बहुत ग़रीब होती हैं किन्तु उनमें चतुरता होती है तो यदि उनके घर में कोई मेहमान वग़ैरह आ जाता है। उस समय वे बड़ी योग्यता से काम लेती हैं और अपनी ग़रीबी का दूसरों को पता नहीं होने देतीं। किन्तु बेवकूफ़ स्त्रियों में इस

बात की बहुत बड़ी कमी होती है। वे अपनी बेवकूफी, अपने व्यवहारों और वर्तावों से अपनी ग़रीबी की हालत को दूसरों पर प्रकट कर देती हैं। इस बात में उन्हें कोई सङ्कोच नहीं मालूम होता। वे इसको बुरा भी नहीं समझतीं।

जो स्त्रियाँ चतुर होती हैं, उनका घर साफ़ सुथरा रहता है। वे अपने घर को, घर के आदमियों को सदा साफ़ सुथरा रखती हैं। अपने घर को तरह-तरह से सजाने और उसे सुन्दर से सुन्दर बनाने का प्रयत्न करती हैं। वे घर की सभी वस्तुओं को बहुत सम्हाल कर रखती हैं। कभी किसी चीज़ को बरबाद नहीं होने देतीं। साधारण-से-साधारण चीज़ को भी वे बहुत अच्छी तरह रखती हैं। उन का घर स्वर्ग के समान जान पड़ता है। चतुर स्त्रियाँ घर की सभी चीज़ों के रखने का ढंग, कौन चीज़ कहाँ रखनी चाहिए और कौन-सी चीज़ किस स्थान पर शोभा देगी इस को वे जानती हैं और उसी के अनुसार अपने घर को बनाती हैं।

किन्तु मूर्ख स्त्रियों के घरों में सदा गन्दगी और चीज़ों के रखने में लापरवाही होती है। फूहड़ और बेवक़ूफ़ स्त्रियाँ घर को सम्हालना नहीं जानतीं। जहाँ चाहती हैं वहाँ गंदा रखती हैं। जो चीज़ जहाँ इच्छा हुई डाल दी। मकान में चीज़ें फैली पड़ी रहती हैं। उन को वे सम्हाल के नहीं रखतीं। उनका केवल यही काम होता है कि खाया पिया और घर का थोड़ा बहुत काम कर लिया। वे इसी को अपना काम समझती हैं। इस प्रकार के घरों में किसी के जाने-आने का जो नहीं करता, मूर्ख स्त्रियों को सफ़ाई का बिल्कुल

ख्याल नहीं होता, वे अपने शरीर, अपने घर और अपने बाल-बच्चों-सभी को गंदा रखती हैं।

बुद्धिमान स्त्रियाँ कभी किसी चीज़ को बरबाद नहीं होने देतीं, वे सदा रद्दी-से-रद्दी चीज़ को भी सुन्दर और काम का बनाने की कोशिश किया करती हैं परन्तु जिन में बुद्धि नहीं होती वे इस बात की परवाह नहीं करतीं कि कौन चीज़ बरबाद हो रही है और हमें उसको किस प्रकार उपयोग में लाना चाहिए जिस से वह बरबाद न हो। चतुर स्त्रियाँ कपड़े के फटे हुए टुकड़ों का भी अच्छा उपयोग करती हैं।

चतुर होना स्त्रियों के जीवन का एक गुण है। जिस स्त्री में चतुरता और बुद्धिमानी नहीं होती, उसकी कभी कोई प्रशंसा नहीं करता और न कोई उससे प्रसन्न ही रहता है। चतुर स्त्रियों के पास सब का बैठने को जी चाहता है और सभी लोग उनकी बड़ाई करते हैं। स्त्रियों में वे कौन सी बातें होनी चाहिएँ, जिन से वे चतुर और बुद्धिमान कही जायँ, नीचे बतायी जायँगी।

घर के सभी लोगों को ख़ुश रखना—घर के सभी लोगों को ख़ुश रखना स्त्रियों का कर्तव्य है। यदि किसी स्त्री से घर के लोग प्रसन्न नहीं हैं तो समझ लेना चाहिए कि वह मूर्ख है। चतुर स्त्रियाँ कभी किसी को नाराज़ नहीं कर सकतीं। यदि घर में कभी कोई नाराज़ भी होता है तो वे अपनी बुद्धिमानी से उन को ख़ुश कर लेती हैं, अपने व्यवहार बर्ताव से उन का क्रोध दूर कर देती हैं।

लेकिन जो मूर्ख स्त्रियाँ होती हैं उनसे कभी कोई प्रसन्न नहीं रहता और उनके व्यवहार-वर्त्ताव ही ऐसे होते हैं जिन से घर के लोगों को बहुत कष्ट पहुँचता है। घर के आदमी उनसे दुखी रहते हैं और प्रायः उन की मूर्खता पर नाराज होते हैं।

स्त्रियों का यह एक मुख्य कर्त्तव्य है कि वे अपने घर के लोगों को सदा प्रसन्न रखें उनके दुख-सुख का ख्याल रखें और उनको कभी कोई कष्ट न होने दें। जिस प्रकार घर के बड़े लोग प्रसन्न रहें, उसी प्रकार व्यवहार करना चाहिए। कभी कोई ऐसी बात न करना चाहिए, जिस से किसी का अपमान हो। अपने घर में काम-काज करने वाले नौकरों-चाकरों को भी प्रसन्न रखना चाहिए। नौकर-चाकर समझ कर उनसे कोई ऐसा व्यवहार न करना चाहिए जो अनुचित हो। मूर्ख स्त्रियाँ इस बात का जरा भी ख्याल नहीं करतीं। वे नौकरों-चाकरों को ऐसी-ऐसी बातें कहतीं हैं जो बहुत अनुचित होती हैं। इन बातों का परिणाम अच्छा नहीं होता।

घर के काम-काज करने की नियमावली बनाना—घर में जितने भी काम होते हैं, उन सब को नियम से ही करना चाहिए। समय और नियम के अनुसार काम न करने से कभी कोई काम ढंग से नहीं होता और समय भी व्यर्थ का नष्ट होता है। समय को नष्ट करना बहुत बुरा होता है। ठीक-ठीक समय और आवश्यकता के अनुसार काम करने से एक तो काम अच्छा

होता है और दूसरे समय भी बहुत बचता है। जिस में अन्य काम किए जा सकते हैं। गृहस्थी के कामों के साथ-साथ स्त्रियों को पढ़ने-लिखने, सीने-पिरोने आदि कामों को भी करते रहना चाहिए। जो स्त्रियाँ केवल अपनी गृहस्थी में ही दिन भर जुटी रहती हैं, उन को कभी किसी दूसरे काम के करने को छुट्टी नहीं रहती।

यदि घर के कामों को करने की नियमावली बना ली जाय और जो काम जिस समय करना चाहिए, उस को उसी समय किया जाय तो समय की बहुत बचत हो सकती है। प्रत्येक काम नियम से ही करना चाहिए। चतुर स्त्रियाँ नियम से काम करती हैं, इसी लिए वे गृहस्थी के कामों के अलावा दिन में तरह-तरह के और काम किया करती हैं। वे अपने समय को व्यर्थ नहीं गवाँती, जो काम जिस समय का होता है उसे उसी समय कर डालती हैं।

किन्तु जो स्त्रियाँ मूर्ख और लापरवाह होती हैं, उनका हर एक काम बिना किसी सिलसिले के हुआ करता है। वे दिन भर काम में जुटी रहती हैं किन्तु फिर भी उनका काम कभी खतम नहीं होता। उसका कारण है। कारण यह है कि वे काम करने का ढंग नहीं जानतीं। जब जिस काम के करने की इच्छा होती है, करने लगती हैं नहीं तो किसी से यदि बातें करने में लग जाती हैं तो घण्टों बातें ही किया करती हैं। यदि पड़ी हैं तो पड़ी ही हैं, इस प्रकार वे अपना समय नष्ट किया करती हैं। जिन स्त्रियों में बुद्धि नहीं होती वे जो काम सुबह का होता है, उसे शाम को करेंगी जो शाम का होता है, उसे दोपहर में करेंगी। इस प्रकार काम

करने से न तो कोई काम अच्छा होता है और न समय की ही बचत होती है।

स्त्रियों को चाहिए कि वे घर के छोटे-छोटे कामों से लेकर बड़े-बड़े कामों तक-समय और नियम के अनुसार करें। कौन काम जरूरी है और कौन काम पहले करने का है और किस समय क्या करना चाहिए, इस की उनमें बुद्धि होनी चाहिए। यदि स्त्रियों को इस का ज्ञान नहीं है तो वे अपने घर को सम्हाल नहीं सकतीं।

घर का हिसाब-किताब रखना—घर में जो कुछ रुपया पैसा खर्च होता है, उसका हिसाब-किताब प्रत्येक स्त्री को रखना चाहिए। हिसाब-किताब न रखने से कुछ पता नहीं लगता कि कितना खर्च हुआ और जो कुछ खर्च हुआ उसमें कुछ व्यर्थ तो खर्च नहीं हुआ।

चतुर और बुद्धिमान स्त्रियाँ खर्च का हिसाब-किताब सदा रखती हैं। जो कुछ घर में खर्च होता है, उस को वे लिखती हैं। हिसाब-किताब लिखने के लिए एक कापी बना लेना चाहिए और उस में रोज का हिसाब लिखते जाना चाहिए। एक पाई से लेकर जितना भी घर में खर्च हो उसे लिख लेना चाहिए। दिन भर का हिसाब लिखने के बाद, रात को हिसाब देख कर उसका जोड़ लगा देना चाहिए। इस से पता लग जायगा कि दिन भर में कितना खर्च हुआ। उस हिसाब में यह देखना चाहिए कि कहीं अधिक तो नहीं खर्च, कोई व्यर्थ का खर्चा तो नहीं हुआ। यदि

कोई फजूल खर्च हुआ हो तो उसे आइन्दा के लिए रोक देना चाहिए। पैसा व्यर्थ में खर्च करना अच्छा नहीं होता। जितनी अपनी आमदनी हो उसी के अनुसार खर्च भी करना अच्छा होता है।

घर के रुपये-पैसे के खर्च के अलावा दूधवाले, धोबी अथवा अन्य इसी प्रकार का कोई हिसाब होतो वह भी एक कापी में लिखते रहना चाहिए। जिस दिन जितना दूध आये, उसे उसी दिन कापी में लिख लेना चाहिए। इस से दूध वाले के हिसाब में कभी गलती नहीं होगी। धोबी को जब जितने कपड़े दिए जायँ उन्हें लिख कर देना चाहिए जिस से उसके हिसाब में कभी कोई गड़बड़ी न पड़े। किसी दूकान से यदि कोई उधार चीज आती हो और उसका महीने-महीने से हिसाब होता हो तो उसे भी लिखते रहना चाहिए। इस प्रकार हर एक बात का हिसाब-किताब रखने से कभी किसी प्रकार की गलती नहीं होती। हिसाब-किताब रखने से कोई अधिक पैसा नहीं ले सकता, कोई ठग नहीं सकता।

जिनके घरों में किसी प्रकार का कोई हिसाब-किताब नहीं रखा जाता, उनके यहाँ व्यर्थ का पैसा बहुत बरबाद होता है। जिन को लेना होता है, यदि वे बेइमान हुए तो अधिक पैसा ले लेते हैं। मूर्ख स्त्रियाँ न मालूम कितना पैसा इसी प्रकार बरबाद करती हैं।

समय पर घर की सामग्री खरीदना—गृहस्थी में तरह

तरह की चीजों की जरूरत पड़ती है। और सभी चीजें खरीदी भी जाती हैं किन्तु कौन चीज कब अच्छी मिलेगी और कब सस्ती मिलेगी, इस का प्रत्येक स्त्री-पुरुष को ज्ञान होना चाहिए और उसी के अनुसार चीजों को खरीद कर रख लेना चाहिए।

जो स्त्रियाँ चतुर होती हैं, वे इस बात का ध्यान रखती हैं कि हमें कब कौन चीज अच्छी और सस्ती मिलेगी और कब नहीं मिलेगी। जब जिस चीज का मौसम होता है, तब उस चीज को अधिक खरीद लेती हैं जिस के उनको बेफ़सल महँगी चीज न खरीदना पड़े।

जिस महीने में गेहूँ अच्छा और सस्ता मिले, उस महीने में उसे अधिक खरीद कर भर लेना चाहिए। इसी प्रकार जब जो अनाज अच्छा और सस्ता मिले तब इकट्ठा खरीद कर रख लेना चाहिए। फ़सल पर चीज खरीदने से सस्ती पड़ती है और बेफ़सल पर महँगी। कुछ तरकारियाँ ऐसी होती हैं जो सुखा कर रखी जाती हैं और जब उनकी फसल नहीं रहती तब खायी जाती हैं। ऐसी तरकारियों को जब वे ख़ूब सस्ती मिलती हों, लेकर सुखा लेना चाहिए और साफ़ बरतनों में भर कर रख लेना चाहिए। जो सामान खरीदा जाय, उसे बहुत सुरक्षित रखना चाहिए, जिस से यह बरबाद न हो। समय-समय पर प्रत्येक चीज को खरीद लेने से दो लाभ होते हैं। एक तो यह कि यह चीज अच्छी मिलती है और दूसरे यह कि सस्ती मिलती है। गृहस्थ स्त्रियों को इन सभी बातों का ध्यान रखना चाहिए।

अतिथि सत्कार करना—अपने घर में आये हुये अतिथि तथा मेहमानों का आदर-सत्कार करना स्त्रियों का कर्त्तव्य है। स्त्रियों को अतिथि और मेहमानों के साथ बहुत सुन्दर व्यवहार करना चाहिये। उनको प्रसन्न करना चाहिये। उनका आदर खूब करना चाहिये, उनके आवश्यक का ख्याल रखना चाहिये।

विद्वानों का कहना है कि जो गृहस्थ अपनी शक्ति के अनुसार अपने घर में आये हुए अतिथि का आदर-सत्कार नहीं करते और उनके घर में आया हुआ अतिथि दुखी होकर लौट जाता है, तो वह अपना पाप उन्हें दे जाता है और उनका संचित किया हुआ पुण्य ले जाता है।

मनु महाराज का कहना है कि अपने यहाँ आए हुए अतिथि को अच्छे-अच्छे और उत्तम भोजन खिलाने चाहिये। जो गृहस्थ अतिथि सत्कार करते हैं, उनको धन, यश और आयु प्राप्त होती है।

जिस प्रकार गृहस्थ स्त्री के अन्य कर्त्तव्य होते हैं, उसी प्रकार उसका एक मुख्य कर्त्तव्य यह भी है कि वह आये हुये अतिथि का अपनी शक्ति के अनुसार आदर और सत्कार करे। अतिथि की सेवा करना स्त्री का धर्म है। अतिथि को प्रसन्न और पवित्र मन से भोजन कराना चाहिये। उसके साथ बहुत सरल और पवित्र व्यवहार करना चाहिये।

अपने दरवाजे यदि कोई आजाय तो उसे अतिथि जानकर

उसको खाने-पीने आदि के लिये पूछना चाहिये और उसको आराम से रखना चाहिये। हमारे देश में अतिथि-सत्कार करना अथवा अतिथि-सेवा का भाव बहुत पुराना चला आ रहा है। यह भाव आजकल शहरों में नहीं पाया जाता। यह दुःख की बात है, देहातों में अब भी अतिथि-सेवा का भाव बराबर चला आ रहा है। यदि सब जगह नहीं तो अधिकांश जगहों में ऐसा है कि वहाँ के लोग अतिथि-सेवा बहुत करते हैं।

देहातों में जब कोई किसी के दरवाजे पर पहुँच जाता है तब वह बिना खाये-पिये नहीं जाने पाता। उस घर के लोग उसके खाने-पीने, उठने-बैठने, लेटने-सोने आदि बातों का इन्तजाम करते हैं। यदि अतिथि खाने-पीने से इनकार भी करता है तो उस घर के लोग उससे थोड़ा-सा खाने को ही प्रार्थना करते हैं। इस प्रकार अनेक प्रकार से अतिथि को प्रसन्न कर के विदा होने देते हैं।

ग़रीब से ग़रीब आदमी भी देहातों में आये हुये अतिथि की सेवा करते हैं और उसके लिये तकलीफ़ उठा कर, उसका सत्कार करते हैं। किन्तु शहरों में ऐसी बात नहीं है। अँग्रेजी शिक्षा ने लोगों के दिलों से यह भाव दूर कर दिया है। यदि कभी कोई किसी के दरवाजे कहीं दूसरी जगह जाते हुये, सुसताने के लिये जरा बैठ जाता है तो उस घर के लोग, उसे अपने दरवाजे पर से उठा देते हैं और दूसरी जगह बैठने को कह देते हैं।

अतिथि के साथ अहङ्कार, घमण्ड और बे मुरव्वती न करनी चाहिये। जब वह विदा होने लगे तब उससे बहुत स्नेह, आदर

और सम्मान के साथ व्यवहार करना चाहिये। अतिथि को सब से पहले भोजन कराना चाहिये और बाद में स्वयं करना चाहिये। इस प्रकार गृहस्थों को अतिथि-सत्कार का बहुत ध्यान रखना चाहिये।

इस परिच्छेद में जितनी बातें बतायी गयी हैं, वे सब स्त्रियों में होना चाहिये। इन्हीं बातों से स्त्रियाँ चतुर, बुद्धिमान और व्यवहार कुशल कही जाती हैं। उनका घर बहुत अच्छा रहता है, और वे अपने घर को सब प्रकार से सम्हालने के योग्य होती हैं।

सत्रहवाँ परिच्छेद

कपड़ों और गहनों में सुन्दरता नहीं है

अच्छे-अच्छे गहने और कपड़े स्त्रियों को बहुत प्रिय होते हैं। वे अच्छे कपड़ों और गहनों के लिए हमेशा अपनी अभिलाषा ही नहीं प्रकट करतीं, परेशान भी रहती हैं और अपने घर के आदमियों से लड़ाइयाँ तक लड़ती हैं।

गहनों और कपड़ों से स्त्रियों को क्यों इतना प्रेम होता है, पहले इस बात पर संक्षेप में विचार करके मैं आगे कुछ लिखना चाहती हूँ। कपड़ों और गहनों का प्रचार हमारे समाज में चाहे जिस ख्याल से हुआ हो, लेकिन स्त्रियों का कुछ और ही रहता है। अगर सच पूछा जाय तो स्त्रियाँ अच्छे कपड़े और गहने केवल इसलिए पहनती हैं कि उनके पहनने से वे सुन्दर लगती हैं।

हमारी कुछ बहनें कह उठेंगी कि कपड़ा तो हमारी एक प्रकार की मर्यादा है, जिससे हम धूप और शीत में अपने शरीर की रक्षा करती हैं और सभ्यता के नियमों का पालन भी करती हैं। यह बात ठीक है। लेकिन कपड़ों और गहनों के सम्बन्ध में केवल इतनी ही बात नहीं है। स्त्रियों का अधिक झुकाव इस बात को साबित करता है कि स्त्रियाँ उनके द्वारा अपनी किसी भीतरी इच्छा को पूरा करती हैं। यह भीतरी इच्छा सिवा इसके और

समय नहीं बर्बाद करना चाहती, इसलिए कि इन बातों से हमारी बहनें अनजान नहीं हैं। वे रात-दिन देखती हैं, हाँ मैं इतना बताना यहाँ पर जरूरी समझती हूँ कि विदेशी स्त्रियाँ जब हमारे देश की इन स्त्रियों को देखती हैं तो वे इनका बहुत मजाक उड़ाती हैं। हमारे देश की स्त्रियों की ऊँटपटाँग की बातों को देख कर न जाने क्या-क्या सोच-सोचकर हँसती हैं।

अब मैं इन बातों को छोड़कर अपनी बहनों को वे बातें बताना चाहती हूँ। जिनका जानना उनके लिए जरूरी है और जिनके जानने से ही वे अपना और अपने देश का कल्याण कर सकती हैं। लेकिन एक बात यहाँ पर यह बताना आवश्यक जान पड़ता है कि हमारे देश में प्राचीनकाल के इन गहनों का प्रचार न था, जो कुछ था, वह दूसरे रूप में था, आभूषणों के नाम पर वे कुछ गहनों का प्रयोग करती थीं, लेकिन वे कुछ और ही होते थे और ये कुछ और ही होते हैं।

असली सुन्दरता—ऊपर मैंने बताया है कि गहनों के पहनने में स्त्रियों का बहुत बड़ा अभिप्राय यह भी रहता है कि उससे सुन्दरता और इज्ज़त बढ़ती है। इस बात के तय हो जाने पर हमारी बहनों को यह जानना चाहिए जैसा कि मैंने ऊपर लिखा है कि कपड़ों और गहनों की सुन्दरता और इज्जत नक़ली सुन्दरता और इज्ज़त होती है। आजकल पढ़े-लिखे लोग तो इन बातों को बहुत छोटी नज़र से देखते हैं। इसलिए दिन पर दिन इनके रिवाज़ कम होते जाते हैं।

सबसे पहले मैं यह बताना चाहती हूँ कि असली और नक़ली में क्या अन्तर होता है। हमारी बहनों ने बहुत से फोटो देखें होंगे। यह फ़ोटो जिनके उतारे जाते हैं, उनके नक़ली रूप होते हैं। उस क़ाग़ज के फ़ोटो में उतारे हुए उस आदमी के असली रूप में बहुत अन्तर होता है। यह सभी स्त्रियाँ जानती हैं।

क़ाग़ज के नक़ली फूल बनाये जाते हैं जो देखने में असली फूलों की भाँति रंग-बिरंगे होते हैं। अच्छे भी लगते हैं। लेकिन असली फूलों की भाँति उनमें सुगन्ध नहीं होती, असली फूलों की नम्रता, कोमलता भी उनमें नहीं होती। इस प्रकार असली और नक़ली फूलों में ज़मीन-आसमान का अन्तर होता है।

पत्थर की, मनुष्य की मूर्तियाँ बनायी जाती हैं। ये मूर्त्तियाँ असली मनुष्यों की नक़लें होती हैं। जिनको चतुर कारीगर बहुत बड़ी होशियारी के साथ तैयार करते हैं। लेकिन सभी लोग इस बात को जानते हैं कि असली मनुष्यों में और उनकी नक़ली मूर्त्तियों में कितना अन्तर होता है।

नक़ली और असली चीज़ों का अन्तर सभी लोग जानते और समझते हैं। कोई भी समझदार स्त्री और पुरुष असली के स्थान पर नक़ली को पसन्द न करेगा फिर स्त्रियाँ नक़ली बातों में क्यों पड़ी हुई हैं, यह देखकर ताज्जुब होता है। जब वे अपनी इन बातों पर विचार करेंगी, तो ख़ुद ही उनको अपने ऊपर घृणा पैदा होगी।

नम्रता-शिष्टाचार—अभी तक मैंने बताया है कि स्त्रियाँ सुन्दरता और इज्जत के नाम पर नक़ली बातों में ही पड़ी रहती हैं, लेकिन उनके असली वस्त्र और गहने क्या हैं, उनकी असली सुन्दरता और इज्जत क्या है, इस बात को मैंने अभी तक नहीं बताया, इसलिए अब मैं इन बातों को लिखकर इस परिच्छेद के मुख्य उद्देश्य पर आती हूँ।

स्त्रियों की सुन्दरता और उनकी इज्जत सबसे पहले उनकी नम्रता और उनके शिष्टाचार में है। जो स्त्रियाँ नम्रता नहीं जानतीं, जो स्त्रियाँ शिष्टाचार का ख्याल नहीं रखतीं, उनकी कोई प्रशंसा नहीं करता। स्त्री का पहला रूप, उसकी पहली सुन्दरता, नम्रता है, शिष्टाचार है। अपनी नम्रता और अपने शिष्टाचार से स्त्रियाँ घर से लेकर बाहर तक सभी जगह इज्जत और आदर पाती हैं।

बहुत सी ऐसी स्त्रियाँ मिलेंगी, जिनमें रूप भी होता है, जिनके पास अच्छे-अच्छे कपड़े और गहने भी होते हैं, लेकिन *उनके स्वभाव में नम्रता और शिष्टाचार नहीं होता।* ऐसी स्त्रियों से किसी से पटती नहीं है। घर और बाहर तो लड़ाई होती ही रहती है, उनके आदमियों से भी रोज़ खटपट होती है। अब मुझे वे बतायें कि उनके गहनों और कपड़ों से कौन ख़ुश होता है। गहने और अच्छे कपड़े पहनकर, उनकी वही दशा हो जाती है, जो दशा क़ागज़ के नक़ली फूलों की होती है। जिस प्रकार उन नक़ली फूलों में सुगन्ध नहीं होती, जिससे उनकी कोई प्रशंसा

नहीं करता। इसी प्रकार जिन स्त्रियों में नम्रता और शिष्टाचार नहीं होता, उनसे कभी कोई ख़ुश नहीं रहता।

सत्य और मीठी बात करना—स्त्री का दूसरा आभूषण उसकी सत्य और मीठी बातें हैं। जिस प्रकार नम्रता और शिष्टाचार की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार सत्य बोलने और मीठी बातें करने की ज़रूरत होती है। नम्रता और शिष्टाचार होने पर भी यदि किसी स्त्री में सत्य की कमी होती है तो उस स्त्री का भी अधिक आदर नहीं होता।

इसलिए प्रत्येक स्त्री के लिए यह ज़रूरी है कि नम्रता और शिष्टाचार रखते हुए वह सदा सत्य बोले और मीठी बातें करे। मनुष्य की सच्चाई का दूसरों पर बहुत असर पड़ता है। जिनकी बातों में सत्य नहीं होता, ऐसे स्त्री-पुरुषों की कुछ इज्ज़त नहीं होती।

सत्य बोलना मनुष्य का सब से बड़ा गुण है और झूठ बोलना, सब से बड़ा दुर्गुण है। झूठ बोलने के कारण न जाने कितने स्त्री-पुरुष अपनी इज्ज़त खो बैठते हैं। जब तक उस आदमी की झूठी बातों का पता नहीं चलता, तभी तक लोग उसका आदर करते हैं और जब उसकी झूठी बातें मालूम होने लगती हैं तो उसी दिन से उसका आदर कम हो जाता है। और अन्त में यह नतीजा होता है कि वे स्त्री और पुरुष दो कौड़ी के हो जाते हैं।

इसलिए जो स्त्रियाँ अपना आदर चाहती हों उनको चाहिए कि सदा सत्य बोलने की कोशिश करें। और उस सत्य में कड़ुवापन भी न हो, ऐसी बात न हो, जो किसी को बुरी लगे। इस बात का भी वे ख्याल रखें। अर्थात् सत्य बात वही अच्छी होती है जो सच्चाई के साथ-साथ मीठी भी हो।

सचमुच ही स्त्रियों के यही आभूषण हैं। यही उनके रूप बढ़ाने वाले सुन्दर गहने हैं। जिनको धारण करके स्त्रियाँ सभी जगह आदर और सम्मान पाती हैं। सत्य और मीठी बातों के साथ-साथ और भी कुछ ऐसे गुण हैं जो स्त्रियों की शोभा बढ़ाते हैं, जिनपर मैं आगे विचार करती हूँ।

लज्जा-भाव—स्त्री का सच्चा गहना उसके जीवन की लज्जा है। हमारे देश में सैकड़ों वर्षों से परदे की प्रथा चली आ रही है। उस प्रथा का मतलब क्या है, इसको स्त्रियाँ नहीं जानतीं। वे परदा करती हैं और परदे को ही अपना धर्म मानती हैं लेकिन पर्दा क्यों किया जाता है, पर्दे का अभिप्राय क्या है, इसको नहीं समझतीं। असल में बात यह है कि पर्दा हमारी लज्जा का भाव प्रकट करता है। लज्जा ही हमारा पर्दा है, जिनमें लज्जा नहीं है—जो लज्जा नहीं करतीं, वे बेशर्म कहलाती हैं। निर्लज्ज होती हैं। इस प्रकार की स्त्रियों के लिए पर्दे की कोई जरूरत नहीं है। वास्तव में लज्जा ही स्त्री का पर्दा है।

जो स्त्रियाँ पर्दा करती हैं, उनमें से न जाने कितनी ऐसी मिलेंगी जो पर्दा करती हुई भी निर्लज्जता का व्यवहार करती

हैं। उनको पर्दा करने से क्या लाभ हुआ। चाहिए असल में यह कि वे पर्दे की बनावटी बातों को छोड़कर अपने जीवन में अपने व्यवहारों में उस लज्जा का भाव रखें जिसके लिए पर्दे की प्रथा काम करती है। लज्जा स्त्री की शोभा है, लज्जावती स्त्री साक्षात् सरस्वती का रूप है। इसी प्रकार की स्त्रियों से परिवार की शोभा होती है।

जो स्त्रियाँ पर्दा नहीं करतीं, लेकिन जिनके व्यवहारों में लज्जा, संकोच, सत्य और स्नेह होता है, वही असल में पर्देदार हैं। सच्चा पर्दा असल में वही होता है। इस बनावटी पर्दे की आवश्यकता नहीं होती और न उससे कुछ लाभ ही होता है। इसलिए स्त्रियों को इन बनावटी बातों से अलग होकर उन गुणों को धारण करना चाहिए, जिनसे सचमुच उनकी शोभा बढ़ती हैं।

लज्जाहीन स्त्रियाँ जब पर्दे का ढोंग रचती हैं, लेकिन अपने अनुचित व्यवहारों से नाक में दम कर देती हैं तो उनको देखकर बड़ा दुख होता है। स्त्री देवी का रूप होवी है, संसार उसकी पूजा का भाव रखता है, लेकिन अपने हाथों से ही उसका नाश करती हैं!

शक्ति और स्नेह—स्त्री का पवित्र और अपवित्र गुण उस का शील और स्नेह होता है। स्त्री का एक एक रोम शील और स्नेह से भरा होता है। जिस स्त्री में शील नहीं है, जिसमें स्नेह नहीं होता, उसको तो स्त्री कहने का जी नहीं चाहता।

यों तो शील और स्नेह मनुष्य मात्र में पाया जाता है, लेकिन अगर सच पूछिये तो ईश्वर ने स्त्री को स्नेह और शील की मूर्ति बनाकर संसार में उत्पन्न किया है। उसका हृदय बहुत कोमल होता है, वह किसी की कठोरता न तो सहन कर सकती है और न किसी के साथ कठोरता से व्यवहार ही कर सकती है। स्त्री का सबसे बड़ा महत्त्व यही है।

बहुत सी ऐसी स्त्रियाँ होती हैं जो अपने काम पर तो दूसरी की दोस्त बन जाती हैं, लेकिन जब दूसरे का कोई काम उनसे निकलने का होता है तो वे झट आँखें पलट देती हैं, फिर वे सीधे बातें भी नहीं करतीं। अगर मौका पड़ गया और उनसे किसी ने कोई काम निकालना चाहा तो वे अनेक बहाने करके उसको सूखा जवाब दे देंगी। उनको यह भी संकोच नहीं होता कि हमने ख़ुद दूसरों से और खासकर इसीसे अपने कितने काम निकाले हैं लेकिन मौक़ा पड़ जाने पर हमें उसके काम भी तो आना चाहिए, वे ऐसा करना नहीं जानतीं और न करने की उनकी इच्छा ही होती है, इस प्रकार की स्त्रियाँ अच्छी नहीं होतीं।

स्त्री वही है जिसमें उदारता हो, जिसमें दया हो, जिसमें शील और स्नेह हो। जो ग़रीबों का दुख देख न सके, जो दुखियों की सहायता करने के लिए जी जान से तैयार हो जाय। स्त्री वही है और ऐसी ही स्त्रियाँ लोक और परलोक सर्वत्र यश और कीर्ति प्राप्त करती हैं। मुझे यहाँ पर एक बात का स्मरण हो

रहा है। कभी कभी अपने इन्हीं गुणों के कारण स्त्रियाँ बड़ी बड़ी मुसीबतों और कठिनाइयों का सामना करती हैं। इसलिए यह बात तो जरूर है कि उनको आदमी देखकर व्यवहार करना चाहिए। और इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि वे गुंडों बदमाशों और चरित्रहीनों के साथ अच्छा व्यवहार करके धोखा न खायें।

इस परिच्छेद में जितनी बातें बतायी गयी हैं, वे सभी स्त्रियों के प्रधान गुण हैं। जिनके कारण स्त्रियाँ सदा पुण्य की भागी बनती हैं। इस प्रकार की स्त्रियों की सभी प्रशंसा करते हैं। जो स्त्रियाँ इस प्रकार के गुणों को धारण करती हैं, वही असल में शोभा पाती हैं और वही वास्तव में सच्चे गहनों का सुख उठाना जानती हैं। स्त्रियों के यही गहने असल में सच्चे गहने हैं, बाक़ी सब नकली हैं। बुद्धिमान बहनों को इन नक़ली और असली गहनों को ख़ूब समझ लेना चाहिए।

से काम लें। जो कुछ करें उस पर विचार करें और फिर देखें कि जो कुछ हम कर रही हैं, वह पुण्य होता है या पाप! यह देख कर और विचार कर अपनी हालतों को हम तुरन्त बदल दें। इसी में हमारा कल्याण है।

पाप के नाम पर—स्त्रियाँ जिन बातों को पाप समझती हैं, वे क्या हैं और उनसे उनको क्या हानि हो रही है, इस को यहाँ पर बताया जायगा। पाप के नाम पर स्त्रियाँ बहुत ग़लतियाँ करती हैं। उनके ग़लती करने का कारण केवल यही है कि उन्हें पाप और पुण्य का सच्चा ज्ञान नहीं है और न उनको कराया ही जाता है।

परदा करने में स्त्रियाँ पुण्य समझती हैं। यदि वे किसी पुरुष के सामने मुँह खोलती हैं तो उसे वे पाप समझती हैं। जो स्त्रियाँ परदा नहीं करतीं, पुरुषों से बोलती-चालती हैं, तो वे बहुत पापी और निर्लज्ज समझी जाती हैं, उन्हें तरह-तरह के दोष लगाये जाते हैं। परदा करने को वे पुण्य का काम समझती हैं और इसीलिये उन्होंने परदे को बहुत अपनाया है। स्त्रियाँ परदा केवल बाहर के आदमियों ही से नहीं करतीं, अपने घर के पुरुषों अर्थात् ससुर, जेठ आदि से भी परदा करती हैं। उनके सामने वे कभी मुँह नहीं खोलतीं। उनका यह विश्वास है कि किसी पुरुष से परदा न करना पाप है।

किसी पुरुष के साथ बात करने और उसकी बात को सुनने में स्त्रियाँ पाप समझती हैं। घर में जो ससुर और जेठ होते हैं, उनसे

स्त्रियाँ न तो बात करती हैं और न उनके सामने जोर से बोलती हैं। अगर वे ऐसा करें तो उनके घर के आदमी और वे स्वयं इसे पाप समझेंगी।

मैंने एक घर में देखा था कि एक स्त्री-पुरुष और स्त्री का बूढ़ा ससुर—तीनों आदमी रहा करते थे। स्त्री का पति कहीं नौकर था, इसलिये वह दिन भर घर में नहीं रहता था। केवल वह स्त्री अपने ससुर के साथ घर में रहा करती थी। उसका ससुर बहुत वृद्ध था। घर में तीसरे आदमी के न होने से ससुर को किसी चीज की आवश्यकता होने पर अपनी बहू से कहना पड़ता था और बहू को आवश्यकता पड़ने पर अपने ससुर से बोलना भी पड़ता था।

इस प्रकार ससुर के साथ बहू के बात करने पर उस मुहल्ले के स्त्री-पुरुषों ने बहू को बदनाम करना शुरू कर दिया और उस पर तरह-तरह के पाप लगाये जाने लगे। इस प्रकार की बातों को स्त्रियाँ पाप ही पाप समझती हैं।

इसके सिवा स्त्रियाँ किसी पुरुष की ओर देखने में पाप समझती हैं। यदि वे कभी कहीं जाने के लिये घर से बाहर निकलती हैं तो अपनी गरदन को नीचे की तरफ़ झुकाये हुये चलती हैं। वे कहीं इधर-उधर, ऊपर-नीचे नहीं देख सकतीं। यदि कहीं देखने लेंगी तो उनसे बड़ा भारी पाप हो जायगा। कहीं अकेले जाने और आने में स्त्रियाँ पाप समझती हैं। यदि कभी कोई स्त्री संयोग

से अकेली कहीं चली जाती है, तो उसको दूसरी स्त्रियाँ अनेक प्रकार की बातें कह कर बदनाम करती हैं। स्त्रियों को इस प्रकार की बातों में केवल पाप ही पाप दिखाई देता है। अपने हाथ से चीज खरीदने को भी स्त्रियाँ पाप समझती हैं। यदि कोई पुरुष चीज बेंचने वाला है तो उससे वह ख़ुद चीज नहीं खरीदेंगी। इस तरह न मालूम कितनी ऐसी बातें हैं जिन्हें स्त्रियाँ पाप समझती हैं।

पुण्य के नाम पर—पुण्य के नाम पर स्त्रियाँ जो कुछ करती हैं उससे वे समझती हैं कि हमें पुण्य होता है किन्तु उससे उन्हें जरा भी पुण्य नहीं होता, उल्टा पाप ही होता है।

पुण्य के नाम पर स्त्रियाँ पत्थर की मूर्त्तियों की पूजा करती हैं, उनपर रुपया-पैसा, कपड़ा-लत्ता चढ़ाती हैं, अनेक प्रकार के फलों और मिठाइयों के भोजन चढ़ाती हैं, मन्दिर के पुजारियों को रुपया-पैसा आदि दान में देती हैं।

पुण्य के नाम पर स्त्रियाँ ब्राह्मणों को रुपया-पैसा, बरतन, जेवर, कपड़ा-लत्ता, जमीन, गाय-बछिया आदि चीजें दान में देती हैं। ब्राह्मणों, साधू-संन्यासियों को दान-पुण्य करने से वे समझती हैं कि हमें बहुत पुण्य हो रहा है। ग़रीब से ग़रीब स्त्रियाँ भी दान पुण्य करने में किसी प्रकार की कमी नहीं करतीं। उनके घर में चाहे खाने को न हो, उनके तन पर गत का कपड़ा भी न हो, उनके बच्चे भूखों मरते हों, लेकिन वे भी दान-पुण्य जितना ज्यादा कर सकेंगी, करेंगी।

पुण्य के नाम पर स्त्रियाँ साधू-सन्यासियों को भोजन कराती हैं, उनके दर्शन करती हैं और उनकी सब प्रकार से सेवा करती हैं। साधू-सन्यासियों की सेवा करने में स्त्रियाँ अपना बड़ा सौभाग्य समझती हैं। पुण्य के नाम पर स्त्रियाँ गंगा-स्नान करती हैं। गंगा किनारे जो पण्डे और साधू बैठते हैं, उन्हें दान पुण्य करती हैं। पुण्य के नाम पर इस प्रकार धन पुण्य करने में न मालूम कितना रुपया रोज स्त्रियाँ बरबाद करती हैं। लेकिन उनको यह नहीं मालूम कि हमें इस प्रकार के दान-पुण्य से कुछ लाभ होता है या हानि। उनका दान किया हुआ धन किस काम में आता है और उसका क्या उपयोग होता है।

असल में पाप और पुण्य क्या है, इसके सम्बन्ध में नीचे बताया जायगा। जिसको स्त्रियाँ पाप कहती हैं और जिस पर विश्वास करती हैं, वह पाप है या नहीं और जो कुछ वे पुण्य के नाम करती हैं, उससे उन्हें पुण्य होता है या नहीं, इसको अच्छी तरह से उन्हें समझ लेना चाहिये।

पाप और पुण्य की परिभाषा—यहाँ पर अब यही बताना है कि पाप और पुण्य वास्तव में किसे कहते हैं? परदा न करना पाप नहीं है, किसी से बोलना बात करना पाप नहीं है। किसी को देखना पाप नहीं है, कहीं जाना-आना पाप नहीं है, पाप तो कुछ और ही चीज है। किसी को बेकसूर सताना, झूठ बोलना, चोरी करना, हत्या करना, और बुरा काम करना ही पाप है।

और पुण्य वही है जिससे दूसरे का उपकार हो। पुण्य न तो गंगा स्नान से है और न साधू-सन्यासियों को दान-पुण्य करने से। स्त्रियाँ गंगा नहाती हैं, पुण्य के लिए, वे समझती हैं कि गंगा स्नान से पाप कटते हैं। परन्तु यह उनका मिथ्या विश्वास है। गंगा स्नान से जो लाभ होते हैं, उन्हें वे नहीं समझतीं। गंगा स्नान से पाप नहीं कटते और न स्वर्ग ही मिलता है। उससे शरीर शुद्ध होता है। मन पवित्र और प्रसन्न होता है। स्वास्थ्य ठीक रहता है रोग दूर होते हैं। शरीर हल्का और निर्मल होता है।

यह ठीक है कि गंगा स्नान करने से जो लाभ होते हैं उन्हें स्त्रियाँ अधिक महत्त्व नहीं देतीं। इसी लिए उनके सामने सत्य बात छिपा कर झूठी बात रखी गयी है। पुण्य के लालच से वे गंगा स्नान करती हैं, पाप कट जाने के ख़याल से वे गंगा स्नान करती हैं। किन्तु जो काम लालच देकर न कराया जाय तो उसे कोई न करेगा। स्त्रियों को लालच न देकर यदि सत्य बात का ज्ञान शुरू से ही कराया जाता तो वे उसे समझतीं और उस पर विश्वास करतीं। लेकिन अब तो उनका विश्वास ही कुछ और हो गया है।

जब स्त्रियाँ गंगा स्नान करने जाती हैं, तब स्नान करके गंगा के किनारे बैठने वाले पण्डों को रुपया-पैसा आदि देती हैं। यदि वे ऐसा न करें तो उनका ख़याल है कि गंगा-स्नान से फिर कोई पुण्य नहीं होगा। ऐसी दशा में उन्हें मजबूरन अपनी शक्ति के अनुसार पण्डों को दान-दक्षिणा देना पड़ता है। इस प्रकार हजारों और

लाखों की तादाद में स्त्री-पुरुष सैकड़ों-हज़ारों रुपया दान करते हैं। यदि उनके दान का रुपया-पैसा किसी अच्छे काम में लगाया जाय तब तो ग़नीमत है लेकिन वह तो बिल्कुल व्यर्थ जाता है।

पण्डों और गंगापुत्रों को जो कुछ रुपया-पैसा दान में मिलता है वे उसका दुरुपयोग करते हैं, चरस पीते हैं, और बुरे कर्म करते हैं। इस प्रकार जो लोग धन का दुरुपयोग करते हैं, उनको दान देने से पुण्य के स्थान पर पाप ही मिलता है। पण्डे लोग ग़रीब नहीं होते, उन्हें किसी बात का कष्ट नहीं होता, वे दुखी और मोहताज नहीं होते। फिर उन्हें दान देने की क्या आवश्यकता है। हमने किसी को दान में कुछ दिया, उसने उसका दुरुपयोग किया तो उसको तो पाप कम होगा। उससे अधिक हमको होगा। ऐसी दशा में यह पुण्य नहीं होता।

करोड़ों और लाखों की तादाद में ऐसे स्त्री-पुरुष पाये जाते हैं जो दान-पुण्य करने में व्यर्थ का पैसा गँवाते हैं। यदि उनका पैसा किसी अच्छे काम में खर्च हो, यदि वे उस पैसे से परोपकार करें तो उन्हें बहुत पुण्य हो किन्तु ऐसा नहीं हो रहा है। देश की हालत बहुत खराब है, ग़रीबों की संख्या दिन पर दिन बढ़ती जाती है, भिखमंगो, फ़कीरों की संख्या करोड़ों की हो रही है। लेकिन इस पर कोई विचार नहीं करता। जिनके पास अधिक पैसा है जो सब प्रकार से सुखी और धनवान हैं, उनका पैसा यदि इन ग़रीबों के काम आ सके तो उनको कितना पुण्य हो सकता है। किन्तु उनका पैसा तो ऐसे आदमियों के काम आता है, जो

सब प्रकार से समर्थ और रुपये-पैसे वाले होते हैं। वे बैठे-बैठे खाते हैं, उन्हें कोई काम नहीं करना पड़ता, खूब ऐश और आराम से रहते हैं।

जो रुपया हमारे देश में इन पण्डों, साधू और सन्यासियों को दान करने में जाता है, वह रुपया यदि किसी संस्था के खोलने और उस संस्था में ग़रीबों को काम देने का प्रबन्ध किया जाय तो इससे उन ग़रीबों का कितना उपकार हो सकता है। लाखों और करोड़ों की तादाद में ऐसे भिखमंगे हैं जो हाथ-पैर वाले हैं। हर एक काम कर सकते हैं, लेकिन काम न मिलने के कारण उनको भीख माँग कर ही अपना पेट भरना पड़ता है।

दान-पुण्य उन्हीं के लिए है जो आपाहिज हैं, किसी काम के योग्य नहीं हैं अथवा बहुत ग़रीब हैं। उनके लिए नहीं है जो सब प्रकार से समर्थ हैं। विदेशों में इसका बहुत अच्छा इन्तज़ाम किया गया है कि कोई भीख न माँगे इसके लिए वहाँ पर जितने भिखमंगे हैं उन सब को एक जगह इकट्ठा रखा जाता है। उनसे, जो जिस योग्य होता है, वैसा ही काम लिया जाता है और उसे पेट भर खाने को और कपड़ा पहनने को दिया जाता है। इस प्रकार का इन्तज़ाम हो जाने से वहाँ पर कोई भीख नहीं माँगता और सभी भिखमंगे इतना काम कर लेते हैं जिससे इतनी आमदनी हो जाती है कि वे आराम से खा और पहन सकें। इस प्रकार का यदि हमारे देश में भी इन्तज़ाम होता तो कोई भीख न माँगता। इसके सिवा हमारे देश में स्त्री और पुरुष न मालूम

कितना रुपया रोज मन्दिरों में जाकर मूर्तियों पर चढ़ा देते हैं। परन्तु वे यह नहीं सोचते कि ये पत्थर की मूर्तियाँ रुपया-पैसा क्या करेंगी। यह ठीक है कि वे जिस मूर्ति पर चढ़ाती हैं, वे उसके नाम पर चढ़ाती हैं, जिसे उस मंदिर का पुजारी या पंडित लेकर अपने काम में ले आता है। लेकिन देवी-देवता, रुपये-पैसे के तो भूखे नहीं होते। हाँ, यदि किसी देवता के नाम से वह रुपया-पैसा ऐसे भिखमंगों, ग़रीबों और मुहताजों को बाँट दिया जाय, जो बेचारे असमर्थ हैं, अनाथ हैं, भूखे मर रहे हैं तो कितना पुण्य हो सकता है।

स्त्रियाँ जिन बातों पर विश्वास करती हैं, और जिन्हें पाप-पुण्य समझती हैं, उनकी वे बातें ग़लत हैं। उन्हें अपने को भ्रम को दूर करके सच्चा ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। पुण्य का मतलब केवल यही है कि परोपकार करना। जिस बात से किसी को कष्ट पहुँचे, किसी का अनिष्ट हो, किसी के साथ विश्वास घात किया जाय, इसी को पाप कहते हैं।

स्त्रियों को इन बातों का ज्ञान कैसे हो सकता है?— इन बातों का ज्ञान स्त्रियों को कैसे हो सकता है, इसके लिए उन्हें अच्छी-अच्छी पुस्तकें पढ़नी चाहिए। अख़बारों का अध्ययन करना चाहिए, और तरह-तरह के लोगों की बातें सुनना चाहिए। इसके सिवा यदि इन बातों पर स्त्रियाँ विचार करें और खूब सोचे-विचारें तो उन्हें स्वयं इन बातों का ज्ञान हो सकता है। वे ख़ुद सोच कर इसका निर्णय कर सकती हैं।

जब तक मनुष्य को किसी सच्ची बात का ज्ञान नहीं होता, तब तक वह बराबर ग़लती ही करता है और जब उसे सच्चा ज्ञान हो जाता है। तब उसका भ्रम दूर हो जाता है और वह ठीक रास्ते पर आ जाता है। अपनी बुद्धि से सोचने की बात है। अख़बारों को पढ़ने से स्त्रियों को दूसरे देशों का हाल मालूम हो सकता है और वे जान सकती हैं कि कहाँ क्या हो रहा है, वहाँ के लोग किस बात को कैसा समझते हैं।

इस प्रकार स्त्रियों को पाप और पुण्य का ज्ञान प्राप्त करके अपने भ्रम को दूर करना चाहिए और अपने दोषों को दूर करना चाहिए।

उन्नीसवाँ परिच्छेद

हमारे शरीर की सुन्दरता

सुन्दरता सब को प्यारी है। बच्चे से लेकर बूढ़े तक सभी सुन्दरता के प्रेमी होते हैं। सुन्दरता के लिये मनुष्य तरह-तरह के उपाय करते हैं। जो स्वयं सुन्दर हैं और अधिक से अधिक सुन्दर हैं, वे भी सुन्दर बनने के लिये तरह-तरह के साधनों को काम में लाते हैं। इससे मालूम होता है कि मनुष्य सुन्दरता को बहुत चाहता है।

यह तो ठीक ही है कि सुन्दरता सब को प्रिय होनी ही चाहिये, लेकिन पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों को सौन्दर्य अधिक प्रिय होता है। कारण यह है कि ईश्वर ने विशेष रूप से स्त्रियों के लिये ही सुन्दरता बनाई है और सुन्दरता स्त्रियों के जीवन का एक प्रधान गुण है। स्त्रियों का सुन्दर होना उनके जीवन की खूबी है।

स्त्रियों को अपने जीवन में सुन्दरता इतनी प्रिय है कि यदि कोई स्त्री अधिक से अधिक बदसूरत है और उससे यह कह दिया जाय कि तुम बड़ी बदशकल हो अथवा तुम सुन्दर नहीं हो तो वह बहुत बुरा मानेगी। इससे मालूम होता है कि स्त्रियों को सौन्दर्य बहुत प्यारी वस्तु है। कुरूप से कुरूप स्त्री भी अपने को सुन्दर समझती है और सुन्दर बनने के लिये अनेक प्रकार के साधन करती है।

सुन्दरता पर जितना अधिकार स्त्रियों का है, उतना पुरुषों का नहीं। और जिन बातों में पुरुष को अधिकार अधिक है, उनमें स्त्रियों का नहीं, जिस प्रकार सुन्दरता पर स्त्रियों का पूर्ण अधिकार है, उसी प्रकार पुरुषों का पुरुषत्व और वीरत्व पर अधिकार है। स्त्रियों के जीवन का प्रधान गुण उनकी सुन्दरता है और पुरुषों का पुरुषत्व। ऐसी दशा में जिसका जो अधिकारी है, ईश्वर ने उसमें वही बात पैदा की है।

सभी देशों सभी जातियों की स्त्रियों में सौन्दर्य-प्रेम समान रूप से पाया जाता है। लड़कपन से लेकर बुढ़ापे तक उनमें सुन्दर बनने की भावना रहती है। शिक्षित स्त्रियों से लेकर मूर्ख और जंगली स्त्रियाँ तक सुन्दर बनने के लिये अनेक प्रकार के शृंगार करती हैं। उनकी यह इच्छा रहती है कि हम अधिक से अधिक सुन्दर दिखाई दें। इसलिये वे न मालूम कितने प्रकार के शृंगार करती हैं।

सुन्दर बनने के लिये ही स्त्रियाँ बढ़िया कपड़े और ज़ेवर पहनती हैं और शरीर को सजाती हैं। वे सदा सुन्दर बनने के लिये पागल रहती हैं। किन्तु दुःख इस बात का है कि स्त्रियाँ जो कुछ उपाय सुन्दर बनने के लिये करती हैं उससे वे सच्ची सुन्दरता नहीं प्राप्त करतीं। वे नहीं जानतीं कि सुन्दरता बनावटी बातों से नहीं आती। उनको सुन्दरता के सम्बन्ध में जो ज्ञान होना चाहिये, वह नहीं होता। इसलिये वे सच्चा सौन्दर्य नहीं प्राप्त कर कर पातीं।

मेरा ख्याल है कि सौन्दर्य के सम्बन्ध में उन स्त्रियों को भी सच्चा ज्ञान नहीं होता, जो अधिक से अधिक पढ़ी लिखी हैं और बहुत विद्वान हैं। जबतक मनुष्य को किसी बात का सच्चा ज्ञान नहीं होता तब तक वह उस बात में सफल नहीं हो सकता। यही कारण है कि स्त्रियाँ सुन्दर बनने के लिये जो कुछ करती हैं उसमें सफल नहीं होतीं। शरीर को सुन्दर बनाने के लिये हमें सच्चा ज्ञान होना चाहिये। जब उन बातों का पूर्ण ज्ञान हो जायगा तभी उन्हें वास्तविक लाभ हो सकता है।

सुन्दर बनने के लिये स्त्रियाँ जो कुछ उपाय करती हैं वह उनके शरीर का ऊपरी सौन्दर्य होता है वास्तविक सौन्दर्य तो दूसरी ही चीज है। शरीर का भीतरी सौन्दर्य, उसका स्वास्थ्य है। जिनका शरीर स्वस्थ और निरोग नहीं है, वे कदापि सुन्दरी नहीं कही जा सकतीं। स्वस्थ और निरोग शरीर अपने आप सुन्दर मालूम होता है। इसलिये सबसे पहले इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि हमारा शरीर कभी रोगी और अस्वस्थ न रहे।

अब यहाँ पर बताना यह है कि वे कौन से सच्चे साधन हैं जिनसे हम सदा निरोग और सुन्दरी रह सकती हैं। स्वास्थ्य और सुन्दरता के लिये जो मुख्य साधन यहाँ पर बताये जायेंगे उनपर स्त्रियों को विश्वास करना चाहिये और उन उपायों को काम में लाना चाहिये। उनसे उन्हें बहुत लाभ होगा और वे सच्ची सुन्दरता को प्राप्त कर सकेंगी।

शुद्ध वायु—नीरोग और स्वस्थ रहने के लिये शुद्ध वायु

मिलना बहुत आवश्यक है, शुद्ध वायु न मिलने के कारण ही मनुष्य रोगी हो जाता है। शरीर में रोग पैदा होते ही शरीर की सुन्दरता नष्ट होने लगती है। निरोग और सुन्दर रहने का सबसे पहला साधन है शुद्ध वायु में रहना।

लेकिन बड़े दुःख की बात है कि जो वायु शरीर के लिये बहुत आवश्यक है, उससे स्त्रियाँ वञ्चित रहती हैं। इसका कारण यह है कि उनको इस बात का ज्ञान नहीं है कि शुद्ध वायु हमारे लिये कितनी जरूरी है।

शहरों में रहने वाली गरीब घरों की स्त्रियों की दशा तो बहुत ही खराब है। उनको कभी शुद्ध वायु नहीं मिलती। वे ऐसे घरों में रहती हैं जो गलियों के अन्दर छोटे-छोटे बने रहते हैं। ऐसी जगहों में शुद्ध वायु कभी नहीं मिल सकती। गन्दी गलियों, गन्दे घरों में रहने से गन्दी ही वायु मिलती है। सड़ी-गन्दी वायु को वे नाक द्वारा भीतर खींचती हैं। वह गन्दी वायु फेफड़ों में जाकर रोग पैदा कर देती है। इस प्रकार गन्दी वायु में रहने से तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं।

इसके सिवा स्त्रियों में एक बात यह होती है कि वे अपने मकान के खिड़की, दरवाजे, रात के समय एक दम बन्द करके सोती हैं। उससे उनको कितनी हानि पहुँचती है, इसे वे नहीं जानतीं। बन्द कमरों और कोठरियों के अन्दर रहने से हमें शुद्ध हवा कैसे मिल सकती है। जो गन्दी साँस हम निकालती हैं वह

फिर खींचते समय भीतर चली जाती है। इस प्रकार हमारे फेफड़ों में गन्दी वायु ही पहुँचती है।

जो स्त्रियाँ अमीर हैं, और सब प्रकार से सम्पन्न हैं, वे तो आसानी से इस बात का इन्तज़ाम कर सकती हैं कि उनको सदा शुद्ध वायु मिले। किन्तु गरीब स्त्रियों के सामने कुछ दिक्क़त है। वे कह सकती हैं कि क्या करें, हम गरीब हैं, इसलिये ऐसे मकानों और ऐसे स्थानों में नहीं रह सकतीं, जिससे हमें शुद्ध वायु मिले। हमारे पास इतना रुपया नहीं है, जिससे हम अच्छे स्थान में रह सकें। यह सब उनका कहना तो ठीक नहीं। लेकिन जीवन में स्वस्थ रहना बहुत ज़रूरी है। यदि स्वास्थ्य नहीं है तो कुछ नहीं है। इसलिये और बातों की अपेक्षा इस बात पर अधिक ध्यान देना चाहिये।

शुद्ध वायु प्राप्त करने के लिये स्त्रियों को साफ मकानों में रहना चाहिये। गन्दी जगहों में कभी न रहना चाहिये। मकान के दरवाज़े और खिड़कियों को हमेशा खुला रखना चाहिये। इसके अलावा रोज सुबह या शाम दो-डेढ़ घण्टों के लिये किसी बड़े पार्क, मैदान अथवा किसी नदी के किनारे वायु-सेवन करने जाना चाहिये। वायु में स्वास्थ्य और सौन्दर्य बढ़ाने की महान शक्ति होती है।

सूर्य की धूप—जिस प्रकार शुद्ध वायु निरोग और स्वस्थ रहने के लिये आवश्यक है, उसी प्रकार सूर्य की धूप भी बहुत

जरूरी है, सूर्य की धूप में क्या-क्या गुण हैं, इसको स्त्रियाँ नहीं जानतीं, इसलिये वे उससे बचने की कोशिश करती हैं।

मैं ऐसी कितनी ही स्त्रियों को जानती हूँ; जिनको महीनों सूर्य की धूप देखने को नहीं मिलती और जिनको मिल सकती है वे उससे दूर रहने की कोशिश करती हैं। शरीर को निरोग रखने और सुन्दर बनाने के लिये सूर्य की धूप का सेवन करना बहुत आवश्यक है। स्त्रियों को इन बातों का ज्ञान न होने के कारण वे गलती करती हैं, यदि उन्हें इसका ज्ञान हो तो वे उससे लाभ उठावें।

यदि किसी मकान में रुपयों से भरा हुआ एक मटका गड़ा है, और उसके गड़े रहने की बात उस मकान में रहने वालों को मालूम हो तो, वे उसे खोद लें लेकिन जब उन्हें उसका ज्ञान नहीं है, तो वे उसे कैसे खोद सकते हैं, इसी प्रकार स्त्रियाँ यदि वायु और सूर्य की धूप के लाभ को जाने तो उनसे वे फायदा भी उठावें।

सूर्य की धूप में शरीर के विकारों को दूर करने की अपूर्व शक्ति होती है। सूर्य की धूप रक्त को शुद्ध करती है, पाचन शक्ति को तीव्र करती है। स्वास्थ्य और सौन्दर्य प्रदान करती है। धूप सेवन का यह मतलब नहीं है कि दो पहर की धूप में बैठा जाय अथवा जेठ बैसाख के दिनों में धूप में बैठा जाय। मतलब यह है कि सुबह और शाम जब सूर्य की बहुत हल्की धूप हो तो उसमें नग्न शरीर बैठना चाहिये। जितने ही

नग्न शरीर पर सूर्य की किरणें पड़ेंगी, उतना ही लाभ होगा। सूर्य की धूप में पन्द्रह मिनट से लेकर एक घण्टा तक वैठा जा सकता है। इसके बाद शीतल जल से स्नान कर डालना चाहिये।

ताज़े और पाचक भोजन—स्वस्थ तथा सुन्दर रहने के लिये सदा ऐसे भोजन खाने चाहिये जो आसानी से पच सकें और ताजे बने हुए हों। बाजार की मिठाइयाँ स्वास्थ्य को खराब करती हैं और शरीर को रोगी बना देती हैं। ऐसे भोजन जो बासी, सड़े गले हों उन्हें कदापि न खाना चाहिये। बाजार की मिठाइयों में प्रायः बासी सड़ा हुआ खोआ छोड़ा जाता है जिसको खाने से स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुँचती है।

पकवान की चीजें गरिष्ठ होती हैं, वे बहुत देर में पचती हैं। ऐसी चीजों को जहाँ तक हो सके कम खाना चाहिये। गरिष्ठ भोजन खाने से प्रायः कब्ज की शिकायत हो जाया करती है। इसलिये भोजन बहुत हल्का, पाचक तथा ताजा करना चाहिये।

फल तथा हरी तरकारियाँ—शरीर में रक्त पैदा करने के लिये फल और हरी तरकारियाँ अधिक खाना चाहिये। फलों में केले को छोड़ कर बाकी सब फल बहुत पाचक और रक्त बढ़ाने वाले होते हैं। पत्ती वाले शाक भी बहुत पाचक और रक्त वर्द्धक होते हैं। इनका जहाँ तक हो सके अधिक सेवन करना चाहिये। फलों में अँगूर, सेब, सन्तरे, अमरूद आदि बहुत ही अच्छे

होते हैं। सुबह और दो पहर के समय फल खाने से बहुत लाभ होता है।

व्यायाम—यह सत्य है कि व्यायाम से शरीर सुन्दर बनता है किन्तु शरीर यदि नीरोग नहीं है तो व्यायाम से कोई लाभ नहीं हो सकता। शरीर को निरोग और स्वस्थ रखने के लिये हमें अधिक से अधिक परिश्रम के काम करने चाहिये। हम लोग यदि परिश्रम नहीं करतीं तो हमारा शरीर कभी अच्छा नहीं रह सकता। जिस प्रकार स्वस्थ रहने के लिये हमें शुद्ध वायु, सूर्य की धूप और ताजे भेाजनों की आवश्यकता है, उसी प्रकार परिश्रम करने की भी ज़रूरत है।

प्राय: देखने में आता है कि जिन स्त्रियों को ईश्वर ने धनवान बनाया है वे प्राय: बीमार ही बनी रहती हैं। उसका एक कारण यह भी है कि वे कभी अपने हाथ से कोई काम नहीं करतीं, इसका बहुत भयानक परिणाम होता है। इसको वे नहीं समझतीं, जो स्त्रियाँ इस बात को समझती हैं कि काम करना छोटे आदमियों का काम है, वे बहुत बड़ी भूल करती हैं। उन्हें इस भ्रम को अपने हृदय से निकाल देना चाहिये।

यदि हमारे यहाँ दो नौकर हैं और वे घर का सब काम करते हैं ऐसी दशा में हमें बिल्कुल निकम्मा न होना चाहिये। उनसे काम लेते हुए हमें भी कुछ न कुछ ऐसे काम करने चाहिये, जिनसे हमारे शरीर को परिश्रम पड़े। जितना ही अधिक हम परिश्रम करेंगी, उतना ही हमारा शरीर नीरोग, फुर्तीला और मज़बूत

रहेगा। परिश्रम के कामों के करने का अभ्यास डालना चाहिये। हर समय लेटे या बैठे रहने अथवा हाथ पैरों को न हिलाने से शरीर में स्थूलता और रोग पैदा हो जाते हैं।

स्त्रियों को परिश्रम करने का शौक होना चाहिये और उन्हें उससे होने वाले लाभों को जान कर फ़ायदा उठाना चाहिये। स्त्रियों को घर में झाड़ू देना चाहिये, पानी भरना चाहिये और बरतन भी मलना चाहिये। इस प्रकार के जो कुछ भी काम हों सभी के करने का उनमें अभ्यास होना चाहिये। उनमें इतनी ताकत होनी चाहिये कि वे बोझा भी उठा सकें।

शहरों में रहने वालो अमीर घरों की स्त्रियाँ काम करना बिलकुल पसन्द नहीं करतीं। छोटे-छोटे कामों से लेकर, बड़े काम तक नौकरों से ही कराती हैं जिसका नतीजा यह होता है कि यदि संयोग से उन्हें कभी कोई काम करना पड़ जाता है तो उनके शरीर को कष्ट होता है। वे कभी एक छोटी बाल्टी पानी को नहीं उठा सकतीं। उनके हाथ दुखने लगते हैं। इस प्रकार शरीर को निकम्मा बनाना अच्छा नहीं होता। जो स्त्रियाँ परिश्रम नहीं करना चाहतीं किन्तु यह चाहती हैं कि हम नीरोग और सुन्दर रहें तो उनके लिये नीरोग और स्वस्थ रहना असम्भव है।

परिश्रम के कामों के साथ-साथ यदि व्यायाम करें तो बहुत लाभ हो सकता है। व्यायाम से शरीर सुडौल और सुन्दर बनता है। शरीर के एक-एक अंग को सुडौल और सुगठित बनाने के

लिये हमें नित्य व्यायाम करना चाहिये। व्यायाम सदा करते रहने से शरीर कभी ढीला नहीं होता। यहाँ पर कुछ व्यायाम बताए जायँगे जो शरीर को सुन्दर बनाते हैं किन्तु वे उन्हीं के लिये हैं जो परिश्रम कर सकतीं हैं।

१—अपने हाथों पैरों के बल जमीन पर खड़ी हो जाओ। हाथों की हथेलियाँ जमीन पर रहें और पैरों की एड़ियाँ उठी रहें। दोनों हाथों पैरों में छाती की चौड़ाई का अन्तर रहे। पीठ और कमर को सीधा उठा हुआ रखो और गरदन सिर के ऊपर की ओर उठा कर रखो। अब कोहनियों को झुकाते हुए छाती को जमीन के पास ले जाओ और बाद में धीरे-धीरे पहली दशा में आ जाओ। ऊपर से उठते हुए सांस को भरना चाहिये और नीचे जाते हुए साँस को धीरे-धीरे बाहर निकालना चाहिये। इस प्रकार कई बार करो।

२—पैरों में छः इञ्च का अन्तर रखकर सीधी खड़ी हो जाओ कमर पर दोनों हाथों को रखो छाती और गरदन ऊँचा रखो। इसके बाद सांस खींच कर धीरे-धीरे पञ्जों के ऊपर बैठ जाओ इस समय एड़ियाँ जमीन पर बिलकुल न रहें। इसके बाद धीरे-धीरे उठो और सांस को निकाल दो। इस प्रकार कई बार करो।

३—सीधी खड़ी हो जाओ। दोनों पैरों में छः इञ्च का फासला रहे, दोनों हाथों को कमर पर रखो और सांस खींचती हुई पीछे

की ओर बिना घुटनों को मोड़े जितना झुक सको, झुको। और फिर धीरे-धीरे सीधी हो जाओ। इस प्रकार कई बार करो।

४—दोनों हाथ सीधे रखकर जमीन पर लेट जाओ। शरीर को सीधा तना हुआ रखो। अब पैरों को बिलकुल तान कर ऊपर को उठाओ। फिर एक पैर को घुटने से मोड़ो और दूसरे को ताने रखो। इसी प्रकार बारी-बारी से दस बारह बार करो।

ऊपर मैंने जितने भी उपाय सुन्दर और स्वस्थ रहने के लिए बताये हैं, वे सुन्दरता के सच्चे साधन हैं। इन साधनों को अमल में लाने से स्त्रियों को वास्तविक सुन्दरता प्राप्त हो सकती है। उन्हें इन बातों पर विश्वास करने और उनसे लाभ उठाने की आवश्यकता है।

बीसवाँ परिच्छेद

विधवा स्त्रियों के कर्तव्य

इस पुस्तक में जहाँ स्त्रियों के कर्तव्य बताये जा रहे हैं, वहाँ विधवाओं के कर्तव्य बताना भी बहुत आवश्यक है, इसलिए इस परिच्छेद में वे सभी बातें लिखी जाँयगी, जो विधवा बहनों को जानना चाहिए और उसके साथ-साथ यह भी बताया जायगा कि विधवा बहनों के साथ हम सबका क्या कर्तव्य होना चाहिए।

दुर्भाग्य की बात है कि हमारे देश में और खासकर हमारी हिन्दू जाति में विधवा स्त्रियों की संख्या बहुत बढ़ गयी है। लेकिन विधवाओं के साथ-साथ उन पुरुषों की संख्या का पता नहीं लगता जिनकी स्त्रियाँ मर जाती हैं। इस प्रकार से पुरुषों को रँडुवा कहते हैं और उन्हीं को विधुर भी कहते हैं। विधवाओं की बनिस्पत विधुरों की संख्या बहुत कम है, इसका कारण यह है कि जिन पुरुषों की स्त्रियाँ मर जाती हैं, वे अपने दूसरे विवाह कर लेते हैं, इस प्रकार के लोग पाँच-पाँच और छः-छः विवाह तक करते जाते हैं। लेकिन स्त्रियों में ऐसी बात नहीं है। इसी लिए विधवाओं की संख्या दिन पर दिन अधिक होती जाती है।

विधवाओं के सम्बन्ध में लोगों में बहुत बड़ी गलत धारणा पैदा हो गयी है। विधवा हो जाने के बाद स्त्री लोगों की नजरों

में गिर जाती है, घर से लेकर बाहर तक सभी लोग उसके लिए लापरवाही का व्यवहार करने लगते हैं। असल में जो कुछ होना चाहिए, उससे बिल्कुल उलटा होता है। इस प्रकार का उलटा भाव हमारे दिलों में कैसे पैदा हो गया, इस बात का पता लगाना बहुत कठिन है। हम तो केवल इतना ही जानती हैं कि विधवा स्त्रियाँ घृणा नहीं, आदर के पात्र हैं, वे सर्वथा पूजा पाने की अधिकारिणी हैं, पतिव्रत धर्म का जो व्रत है, उसको वही असल में निभाती हैं। और संसार में स्त्रियों का मस्तक ऊँचा करती हैं, फिर उनके साथ संसार का व्यवहार उलटा कैसे चलता है, यह एक अद्भुत प्रश्न हमारे सामने है।

दुर्भाग्य से प्रायः घर-घर विधवा स्त्रियाँ देखने में आती हैं। उनके साथ जो व्यवहार किया जाता है और उनके लिए जो लापरवाही होती है, वह बहुत अनुचित होती है, उनके साथ गंदे व्यवहारों को देखकर कलेजा दुखने लगता है। बेचारी विधवायें सब कुछ सहती हैं, लेकिन वे कुछ बोल नहीं सकतीं। वे समझती हैं कि ईश्वर ने ही हमको सब सहने के लिए दुखी और अनाथ बना दिया है। उन बेचारी विधवाओं की इन बातों को सुनकर और जानकर और भी तरस आता है।

वैधव्य स्त्री जीवन की तपस्या है।—यहाँ पर सबसे पहले विधवाओं की दशा पर विचार करना आवश्यक जान पड़ता है। पति के मर जाने पर स्त्री विधवा हो जाती है।

विधवा हो जाने के बाद वह स्त्री अपना दूसरा विवाह नहीं करती। इसलिए भी वह विधवा कहलाती हैं। अगर वह पति के मर जाने पर अपना दूसरा विवाह कर ले तो उसी दिन से उसका वैधव्य दूर हो जाता है। लेकिन वह ऐसा नहीं करती, इसीलिए वह आगे चलकर विधवा कहलाती है।

स्त्री के मर जाने पर पुरुष भी रँडुवा अथवा विधुर हो जाते हैं लेकिन ऐसा हो जाना न तो पुरुष का ही कोई पाप और अपराध होता है और न स्त्री का ही कुछ कुसूर होता है। इसलिए किसी स्त्री के विधवा हो जाने पर अथवा पुरुष के विधुर हो जाने पर एक सहानुभूति और शोक प्रकाश करने का समय उपस्थित होता है। लेकिन इसके आगे चलकर जो पुरुष अपना दूसरा विवाह कर लेते हैं, उनकी बनिस्पत वे स्त्रियाँ जो पतिहीन रहकर, वैधव्य अवस्था में जीवन बिताती हैं, बहुत अधिक पवित्र और तपस्विनी होती हैं।

एक पुरुष होता है जो अपनी स्त्री के मरने पर दूसरी स्त्री के साथ विवाह कर लेता है और जिस स्त्री के साथ वह अपने सुख-दुख की न जाने कितनी वर्षें काटता है, उनको एक साथ भुला देता है, समय आते ही एक नये संसार की रचना करता है। नई स्त्री के आने पर उसका सुख, उसके आनन्द ही कुछ और हो जाते हैं। अपनी नई दशा में वह अपनी पिछली पत्नी का यदि कभी स्मरण करता भी है, तो यों ही कभी कोई संयोग

उपस्थित होने पर। शायद इस प्रकार तो टोला-पड़ोस के लोग भी कभी-कभी याद कर लिया करते हैं।

लेकिन स्त्रियों की बातें ही कुछ और होती हैं। पति के मर जाने पर उनका सारा संसार सूना हो जाता है। चारों तरफ उनको अंधकार दिखाई पड़ता है। उनके मस्तक का सौभाग्य उतर जाता है। उनका बाकी जीवन एक तपस्या के रूप में बदल जाता है, उस दिन से वे किसी पुरुष की ओर देख नहीं सकतीं, किसी से हँस नहीं सकतीं। किसी से मुस्करा नहीं सकतीं। अच्छा खा नहीं सकतीं, अच्छा पहन नहीं सकतीं। इस प्रकार उनके सामने जो भीषण तपस्या का समय आता है वह केवल इसलिए कि वे अपने एक पति को छोड़ कर अब दूसरे पति की इच्छा नहीं करतीं। यह वैधव्य है अथवा तपस्या! यह वैधव्य है अथवा स्त्री-धर्म की कठिन मर्य्यादा है! पतिव्रत धर्म यह है! प्रेम का ऊँचा से ऊँचा व्रत यह है!!

विधवा स्त्रियाँ—स्त्रियों का,विधवा होना कोई ताज्जुब की बात नहीं है। आदमी मरते ही रहते हैं, और उनके मर जाने पर उनकी विवाहिता स्त्रियाँ विधवायें हो जाती हैं। लेकिन आश्चर्य की बात तो यह है कि इतनी कम छोटी अवस्था में विधवायें पायी जाती हैं जिनको पाप और पुण्य का भी ज्ञान नहीं होता। अच्छाई और बुराई की भी समझ नहीं होती, उनको क्या कहा जाय।

विधवाओं की संख्या हमारे देश में बहुत अधिक हो गयी है। और उनमें भी ऐसी विधवा लड़कियों की संख्या मौजूद है, जिनकी अवस्था आठ-आठ, दस-दस वर्ष की है। यहाँ तक कि एक वर्ष, दो वर्ष, तीन वर्ष और पाँच वर्ष की उम्र की लड़कियाँ भी बहुत बड़ी संख्या में विधवायें पायी जाती हैं। पाँच वर्ष तीन वर्ष और एक वर्ष की लड़कियाँ जो माताओं की गोद में खेलती हैं, जिनके मुँह से साफ़-साफ़ बातें भी नहीं निकलतीं यह दूध पीनेवाली बच्चियाँ भी विधवायें हैं, यह जानकर बहुत विस्मय होता है।

यह बच्चियाँ विधवायें कैसे हो जाती हैं, यहाँ पर थोड़ा सा यह बता देना जरूरी मालूम होता है। चार-चार पाँच-पाँच वर्ष की लड़कियों के विवाह तो हमारे देश में होते ही हैं, सभी स्त्रियाँ इस बात को जानती हैं कि इस उम्र की लड़कियों को कुछ ज्ञान नहीं होता। उनकी शादी कर दी जाती है। और वे शादी होने के बाद अपने माँ-बाप के यहाँ परवरिश पाती रहती हैं। वे माँ का घर छोड़कर कहीं जाती भी नहीं, अगर संयोग वश वे लड़के मर जाते हैं जिनके साथ उन लड़कियों की शादी हुई है, तो वे लड़कियाँ विधवा समझी जाती हैं! कितने दुख की बात है!

यही नहीं, एक वर्ष और दो वर्ष की लड़कियाँ जो विधवा पायी जाती हैं, उनके क़िस्से भी मैं अपनी बहनों को यहाँ सुनाना चाहती हूँ। हमारे देश में ऐसे भी रिवाज हैं, जिनमें लड़की और

लड़के पैदा होने के पहले ही शादी कर दिए जाते हैं। दो आदमी जिनके लड़का पैदा होने को होता है, वे आपस में तय कर लेते हैं कि अगर हमारे लड़की हुई और तुम्हारे लड़का हुआ तो अपनी लड़की की शादी हम तुम्हारे लड़के के साथ कर देंगे। और अगर हमारे लड़का हुआ और तुम्हारे लड़की हुई तो तुम अपनी लड़की का विवाह हमारे लड़के के साथ कर देना। यह बात पक्की हो जाती है और पैदा होने के पहले ही उस लड़की और लड़के का इन्हीं बातों के साथ विवाह हो जाता है।

अब अगर पैदा होने के बाद लड़की मर गयी तो लड़का रँडुआ हो जाता है और अगर लड़का मर गया तो लड़की विधवा हो जाती है। लड़के के रँडुआ होने में तो कोई हानि नहीं होती, इसलिए कि उसका दूसरा विवाह हो जाता है, लेकिन फिर उस लड़की का विवाह नहीं हो सकता। इसीलिए कि उसका विवाह एक मर्तबा हो चुका है। इस अनर्थ को क्या कहा जाय! इस बेवक़ूफ़ी का भी कुछ ठिकाना है।

जिस देश में इस प्रकार की प्रथायें हों, जिस देश में और जिस क़ौम में इस प्रकार के रिवाज पाये जाते हों, वह देश और क़ौम अगर ग़रीब न होगी, बरबाद न होगी तो फिर और क्या होगी! इस प्रकार की क़ौम पर दूसरे देशवाले हुकूमत करें तो ताज्जुब ही क्या है। इन्हीं रिवाजों ने हमारी क़ौम का सत्या-नाश किया है और इन्हीं बातों ने हमें इस लायक़ बना दिया है

कि दूसरे देश के लोग हमको देखकर हँसते हैं और हमको बेवक़ूफ़ समझते हैं।

न जाने कितने वर्षों से यह रिवाज हमारी जाति में चले आ रहे हैं। इनके कारण हिन्दू जाति को अब तक मिट जाना चाहिए था। फिर भी न जाने क्यों ईश्वर ने उसको जिन्दा रखा है। इसलिए नहीं कि हम में कुछ खूबियाँ मौजूद हैं, बल्कि इसलिए कि इन अनर्थों के कारण किसी जाति की कितनी दुर्दशा होती है, इस बात को हम लोग अपनी आँखों से देखें।

विधवा स्त्रियाँ और हिन्दू धर्म—विधवाओं की दुःखपूर्ण बातों पर विचार करने के पहले मैं कुछ और बातों पर यहाँ संक्षेप में विचार कर लेना चाहती हूँ। ऊपर यह बताया जा चुका है कि हमारी जाति में विधवाओं की संख्या बहुत अधिक हो गयी है। दूसरी जातियों में भी इस प्रकार की स्त्रियाँ पायी जाती हैं, लेकिन इतनी अधिक नहीं जितनी हमारी ही जाति में मौजूद हैं। इसके कारण हैं—

(१) दूसरी जातियों में विधवा हो जाने के बाद स्त्रियाँ दूसरा विवाह कर सकती हैं।

(२) दूसरी जातियों में बालिग होने के पहले लड़कियों के विवाह नहीं होते।

(३) दूसरी जातियों में बच्चों के पैदा होने के पहले ही विवाह नहीं हो जाते।

यही कुछ कारण हैं कि दूसरी जातियों में विधवाओं की संख्या अधिक नहीं है। जो संख्या है भी वह इतनी कम है कि ढूँढ़ने पर, खोजने पर कहीं वे दिखायी देती हैं। सेा भी उस उम्र में जिस उम्र में वे जवान नहीं, बुढ़िया होती हैं। लेकिन हमारी जाति की हालत यह है कि जितनी संख्या स्त्रियों की है, उनमें से आधी स्त्रियाँ विधवायें हैं और उनमें भी ऐसी लड़कियाँ जेा अपनी जवानी की उम्र में चल रही हैं।

विधवाओं के सम्बन्ध में हिन्दू धर्म क्या है यह जान लेने की बात है। हिन्दू धर्म इन्हीं ग्रन्थों के अनुसार चल रहा है जो बहुत पहले लिखे गये थे और जिनको क़रीब-क़रीब सभी हिन्दू मानते थे। लेकिन आज हमारे धर्म की जो हालत है, वह उन ग्रन्थों की भी परवाह नहीं करता। यद्यपि लोग उन्हीं पुराने ग्रन्थों की दुहाई देते हैं लेकिन प्राचीनकाल की बातों का हमसे आज कोई सम्बन्ध नहीं रह गया।

अगर हम विधवाओं की दशा पर ही विचार करें तो हमें मालूम हो सकता है कि जो बातें उस समय थीं, वे आज नहीं हैं। हमारे देश में पुरानी प्रथा यह थी कि लड़कपन में विवाह नहीं होते थे। लड़कियाँ जवान हो जाती थीं, संसार की बातों का ज्ञान प्राप्त करती थीं, उस समय उनकी सलाह से उनके विवाह होते थे, आज हमारी जाति में किस तरह विवाह होते हैं, उन बातों को लिखकर व्यर्थ में यहाँ पन्ने नहीं बढ़ाना चाहती। हम

लोगों के विवाह कैसे होते हैं, इन बातों के बताने की ज़रूरत नहीं है। हम सब लोग खूब जानती हैं। मैं अपनी स्त्री बहनों को बताना तो यह चाहती हूँ कि दूसरे किसी देश में इस प्रकार की तो बातें होती ही नहीं। सबसे बड़ी बात तो यह है कि हमारे देश में भी पहले इस प्रकार के विवाह न होते थे। फिर यह सारी खराबियाँ कहाँ से पैदा हो गयीं, यह समझ में नहीं आता।

हिन्दू शास्त्रों में विधवाओं को सती हो जाने की आज्ञा दी गई है। और पहले ऐसा होता भी था। लेकिन उस समय चार-चार, पाँच-पाँच वर्ष की और एक-एक, दो-दो वर्ष की विधवायें न होती थीं। अगर होतीं तो वे सती न हो सकतीं और अगर कहीं होतीं भी तो इसमें कोई सन्देह नहीं कि वे जबरदस्ती जलाई गयी होतीं। ऐसी दशा में सती होने का धर्म कैसे निबाहा जा सकता है।

हमारे सामने दूसरी कठिनाई यह है कि आजकल सरकारी क़ानूनों के अनुसार कोई भी स्त्री सती नहीं हो सकती। अगर वह सती होने की कोशिश करे तो वह गिरफ़्तार की जा सकती है। और सजा पा सकती है। उसके सती होने में जो लोग सहायक हो सकते हैं, उन सबको सजा हो सकती है। ऐसी हालत में बहुत मुद्दत से इस प्रथा का देश में रिवाज बन्द हो गया। अब शास्त्रों का नाम ले-लेकर चिल्लानेवाले बतावें कि उनके शास्त्र कहाँ हैं? जितनी भी बातें हैं, वे सब उल्टी हो गयी हैं। तब स्त्रियों के सामने विधवापन का जो सवाल है, उसको कैसे हल किया जाय!

विधवा बहनों को जिस प्रकार के जीवन में, जीवन बिताना पड़ता है, दुःख और बेइज्जती सह कर जिन्दगी के दिन काटने पड़ते हैं, उसको देखकर तो यही मालूम होता है कि इस प्रकार की जिन्दगी से मर जाना अच्छा। लेकिन वे मरने भी तो नहीं पातीं। इस दशा का क्या इलाज हो सकता है ?

पुराने धर्म-ग्रन्थों की आज्ञाओं का अगर नतीजा निकाला जाय तो यह साफ़ मालूम होता है कि विधवायें अपना विवाह कर सकती हैं। लेकिन जो लोग इसके विरुद्ध हैं, वे न जाने क्या सोचकर अनर्थ की बातें पैदा करते हैं। उनकी समझ में विधवाओं के विवाह होने से बड़े अर्थ होंगे। स्त्रियाँ पुरुषों की परवाह न करेंगी। कुछ लोगों का तो यह कहना है कि जिन्दा पुरुषों को मरवाकर वे दूसरा विवाह करने की कोशिश करेंगी। इस प्रकार की बातों के लिए क्या कहा जाय, यह बातें कितनी मूर्खता की हैं; यह बताना ही व्यर्थ है। मुझे तो ऐसा जान पड़ता है कि जिन पुरुषों के मुँह से इस प्रकार की बातें निकलती हैं, वे सब पागल हो गये हैं ! इसके सिवा और क्या कहा जाय।

विधवा-विवाह—विधवाओं की बढ़ती हुई तादाद हिन्दू क़ौम के नाश का कारण हो गई है। इसके कारण हिन्दू जाति का क्षय हो रहा है। स्त्रियों की मर्यादा नष्ट हो रही है। स्त्री-धर्म की बेइज्जती हो रही है। इन सब बातों का नतीजा यह हो रहा है कि हिन्दू संतान दिन पर दिन निर्बल होती जाती है चारों तरफ़ एक भयानक हा-हाकार मचा हुआ है।

यह सब देखकर देश के बड़े-बड़े विद्वानों ने देश की हालत को बदलने की कोशिश की है। जो सचमुच विद्वान हैं, जिनको अपने देश और जाति की इज्ज़त बचाने का ख्याल है, जो इस सत्यानाशी हालत को देखकर आँसू बहाते हैं वे सबके सब इस नतीजे पर पहुँच रहे हैं कि विधवाओं के विवाह होने चाहिए। इसी में कल्याण है। इसी में हिन्दू जाति जिन्दा रह सकती है।

हमारे सामने यह हालत है और इस हालत पर जितना ही विचार किया जाता है, उतना ही यह आवश्यक मालूम होता है कि विधवा बहनों के विवाह होने चाहिए। बहुत बड़ी संख्या में पुरुष इस बात को मानने लगे हैं और इसका नतीजा यह हुआ है कि विधवा विवाह कुछ संख्या में हो भी रहे हैं।

लेकिन यह संख्या इतनी कम है जो न होने के बराबर है। अगर देश की हालत को जल्दी सम्हालना है तो विधवा-विवाह की प्रथा का ज़ोर से प्रचार करना होगा। इसमें स्त्रियों की सहायता की ज़रूरत है। उनके खामोश रहने से बहुत बड़ी हानि हो रही है। इसलिए स्त्रियों को अपनी खामोशी तोड़नी चाहिए और इस ज़रूरत को समझकर इस बात की कोशिश करनी चाहिए कि जो बहनें विधवा हों, उनके विवाह हो जायँ।

पढ़ी-लिखी स्त्रियों को दूसरी स्त्रियों में इन बातों का प्रचार करना चाहिए। उनको समझाना चाहिए कि ऐसा करने से कोई पाप नहीं होगा। बल्कि वे पुण्य की भागी होंगी। इसलिए कि

देश का और हिन्दू जाति का इससे बहुत कुछ सुधार होगा। जिस बरबादी की तरफ़ हम सब जा रही हैं, उससे हमारी सब प्रकार की रक्षा होगी।

यदि पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ इन बातों में सहायता करें तो विधवाओं का सवाल बहुत जल्दी हल हो सकता है और इस सवाल के हल होने से हमारी जाति का बहुत बड़ा कल्याण हो सकता है।

इक्कीसवाँ परिच्छेद

भाग्य परीक्षा

रेखा, तिल और मसा विचार

अपने-अपने भाग्य के सम्बन्ध में सभी स्त्रियाँ जानने की इच्छा रखती हैं। इसके लिए न मालूम वे कितना रुपया-पैसा खर्च करती हैं। यह सोच कर कि स्त्रियाँ इन बातों को जानने के लिए बड़ी इच्छुक होती हैं। इसलिए इस पुस्तक में एक परिच्छेद भाग्य परीक्षा पर लिख देना उचित जान पड़ा।

प्राचीन काल में इस प्रकार की विद्या का बहुत प्रचार था। और इस विद्या पर सब का विश्वास था। इसमें कोई सन्देह नहीं कि यह विद्या बहुत सत्य होती है और इस पर विश्वास करना भी चाहिए। किन्तु आजकल इस विद्या का लोप हो गया है। अब इस विद्या को ठीक-ठीक जानने वाले बहुत कम आदमी रह गये हैं।

आजकल न मालूम कितनी अधिक संख्या में ऐसे आदमी दिखाई देते हैं जिन्होंने भाग्य की परीक्षा करने से सैकड़ों-हजारों रुपया पैदा किये हैं और करते जाते हैं। ये लोग इस विद्या का ठीक और अच्छा ज्ञान नहीं रखते बल्कि दो-चार बातें जान कर और ढोंग फैला कर, झूठ सच बोलकर लोगों को ठगते हैं और पैसा पैदा करते हैं।

इस प्रकार की विद्या को ज्योतिष विद्या कहते हैं और इस विद्या को जानने वाले ज्योतिषी कहलाते हैं। जो लोग इस विद्या में बहुत निपुण और ज्ञान रखते हैं वास्तव में वे ही ठीक-ठीक किसी बात को अच्छा-बुरा बता सकते हैं किन्तु जिन्होंने इसका गहरा अध्ययन नहीं किया, जिन्होंने इसको अच्छी तरह न समझ कर केवल दो-चार बातों को जान लिया है, वे भाग्य की परीक्षा ठीक-ठीक नहीं कर सकते। वे ढोंगी और स्वार्थी होते हैं। उन्हें पैसा पैदा करने से मतलब होता है।

आजकल शहरों में तो ढोंगी पण्डितों और ज्योतिषियों की संख्या बहुत अधिक पायी जाती है। ये सभी काफी रुपया पैदा करते हैं। इन पर बहुत से स्त्री-पुरुष विश्वास करते हैं। बल्कि स्त्रियाँ तो बहुत अधिक विश्वास करती हैं। यदि कोई स्त्री किसी से सुन भर ले कि अमुक स्थान पर एक ज्योतिषी रहता है और वह जो पूछो बता देता है तो वह बिना उसके पास जाये नहीं मान सकती। स्त्रियों का ऐसे ज्योतिषियों पर बहुत अधिक विश्वास होता है और उसका कारण यह है कि वे ज्योतिषी स्त्रियों को देखकर, उनसे ऐसी बातें करते हैं कि बेचारी स्त्रियों को उनकी बातों पर विश्वास हो जाता है और वे उनके लिए, उनका मुँह माँगा पैसा खर्च करने को तैयार हो जाती हैं।

इस प्रकार ज्योतिषियों और पण्डितों द्वारा स्त्रियाँ बहुत ठगी जाती हैं। जितने ये बने हुए ज्योतिषी होते हैं, उनकी बतायी हुई

सभी बातें प्रायः झूठी निकल जाती हैं, शायद कभी कोई सची निकल आयी तो फिर लोगों का उस पर बहुत विश्वास हो जाता है। इन ज्योतिषियों के पास प्रतिदिन सैकड़ों की तादाद में स्त्री-पुरुष जाते हैं और उनको जो कुछ पूछना होता है, पूछते हैं। इसके बाद ज्योतिषी लोग जिसको जैसा आदमी देखते हैं, उसी के अनुसार उससे दक्षिणा लेकर, तब बाद में उसके प्रश्न का उत्तर निकालते हैं। इस प्रकार वे रोज़ अधिक से अधिक पैसा पैदा करने की कोशिश करते हैं। जो वास्तव में ऐसे ज्योतिषी हैं जिन्हों ने ज्योतिष-विद्या का पूर्ण ज्ञान प्राप्त किया है और वे सत्य-सत्य बात बता सकते हैं, वे ठगने वाले नहीं होते। प्राचीन काल में ज्योतिष विद्या का बहुत प्रचार था और उसका बहुत महत्त्व था। किन्तु आजकल इसका लोप-सा हो गया है और लोगों के सामने इसका महत्त्व भी कम हो गया है। उसका कारण यह है कि लोगों ने इस विद्या का झूठ-मूठ ढोंग रचकर लोगों को ठगा है। जिसका नतीजा यह हुआ है कि लोगों का विश्वास इस पर कम होने लगा है।

अब इस परिच्छेद में कुछ बातों पर विचार किया जायगा, जिनसे भाग्य की परीक्षा होती है। यों तो भाग्य की परीक्षा के लिए कितनी ही बातें हैं किन्तु यहाँ पर केवल हाथ की रेखाओं, तिल और मसे द्वारा भाग्य की परीक्षा करना बताया जायगा। इसको ठीक-ठीक समझ कर स्त्रियाँ अपने और पराये भाग्य की बहुत-सी बातें जान सकती हैं।

रेखा-विचार—हाथ की रेखाओं द्वारा मनुष्य के भाग्य की परीक्षा की जाती है। हाथ में जितनी रेखाएँ होती हैं, वे सब अलग-अलग अपना गुण रखती हैं। यहाँ पर पहले हाथ की रेखाओं पर ही विचार किया जायगा। यदि स्त्रियाँ उसे ठीक-ठीक समझ कर और पढ़कर रेखाओं पर विचार करें तो उसके नतीजे में ग़लती नहीं हो सकती। ठीक-ठीक न समझने से नतीजे में ग़लती हो सकती है। ये बातें बहुत सावधानी और शांत होकर समझने की हैं। जल्दबाजी करने से ठीक नहीं होता।

(१) जो रेखा हमारे देश में मातृ-रेखा बोली जाती है, वह मातृ-रेखा तो होती ही है, लेकिन वही रेखा अँग्रेज़ी में आयु-रेखा मानी जाती है। यह रेखा तर्जनी उँगली के नीचे से होते हुए कनिष्ठा उँगली की तरफ़ जाती है।

क—जिसके हाथ की उपरोक्त रेखा चौड़ी और साफ़-साफ़ दिखाई देती है, वह मनुष्य किसी न किसी रोग में ग्रस्त रहता है किन्तु दीर्घजीवी होता है।

ख—जिसके हाथ की यह रेखा छोटी, पतली और कुछ कृष्ण वर्ण की होती है, वह मनुष्य शरीर का दुर्बल, रोगी और कम आयु वाला होता है।

ग—जिसकी यह रेखा ऊपर की किसी रेखा के साथ मिलकर कोना-सा बनाती है, वह मनुष्य स्वस्थ, नीरोग और दीर्घजीवी होता है।

घ—जिसकी यह रेखा किसी सूक्ष्म रेखा के साथ मिली हुई होती है, वह लड़कपन में बहुत रोगी रहता है।

ङ—यह रेखा जिसकी कहीं पर टूटी होती है, उसको जिन्दगी भर विपत्ति में रहना पड़ता है।

(२) कनिष्ठा उँगली के ऊपर होते हुए जो रेखा पीछे की ओर जाती है, वह रेखा बुद्धि की रेखा होती है।

क—जिसकी यह रेखा स्थूल और साफ़-साफ़ दिखने वाली होती है, वह मनुष्य बुद्धिमान और देशमान्य होता है।

ख—जिसकी यह रेखा अन्य किसी रेखा के साथ मिली हुई होती है और कोना-सा बनाती है, वह मनुष्य बुद्धिमान, ज्ञानी और धैर्यवान होता है।

ग—जिसकी यह रेखा भंग या टूटी हुई होती है वह चञ्चल स्वभाव, अस्थिर बुद्धि वाला, और कम बोलने वाला होता है।

घ—जिसकी यह रेखा दक्षिण की तरफ़ जाकर कोना बनाती है, वह मूर्ख होता है।

ङ—जिसकी यह रेखा पश्चिम की ओर जाती है वह बुद्धिमान होता है।

(३) जो रेखा नीचे की ओर से मध्यमा उँगली की जड़ तक जाती है, उसे हमारे शास्त्रों में आयु-रेखा बताया गया है किन्तु अँग्रेजी में उसको धन की रेखा कहा जाता है।

क—जिसकी यह रेखा बड़ी और खूब साफ़ होती है, उसकी बड़ी आयु होती है।

ख—जिसकी यह रेखा बीच से टूटी हुई अथवा खण्डित होती है उस मनुष्य को किसी बड़े रोग का सामना करना पड़ता है।

ग—जिसकी यह रेखा छोटी होती है, उसकी आयु कम होती है।

(४) जो रेखा तर्जनी उँगली के अन्दर से होते हुए बाँई ओर को लम्बी जाती है, उसको 'पितृ-रेखा' कहते है। जिसके माता-पिता की यह रेखा एक-सी नहीं होती उसे समझ लेना चाहिए कि वह अपने पिता की सन्तान नहीं है।

(५) आयु और पितृ-रेखा मिल कर जो त्रिकोण रेखा बनाती हैं, उसे भाग्य या यश की रेखा कहते हैं।

क—जिसकी यह रेखा, मोटी और स्पष्ट होती है, वह भाग्यवान होता है।

ख—जिसकी यह रेखा स्पष्ट नहीं होती वह भाग्य का बहुत अच्छा नहीं होता।

तिल-विचार—अब यहाँ तिल पर विचार किया जायगा। शरीर में जो तिल होते हैं, उन से भी मनुष्य के भाग्य का पता चलता है। किस अंग पर तिल होने से उस का क्या अर्थ होता है और वह कैसा होता है, इसको नीचे लिखा जायगा।

(१) जिसकी आँख के नीचे तिल होता है, वह मनुष्य अध्यवसायी होता है।

(२) ओठ के ऊपर या नीचे तिल होना, विलासिता और प्रेम का चिन्ह है।

(३) जिसके गले में तिल होता है, उसे विवाह में धन का लाभ होता है।

(४) जिसकी छाती में तिल होता है, वह स्वस्थ और भाग्यवान होता है।

(५) जिसके पेट में तिल होता है, वह अधिक खाने वाला, अर्थ लोलुप, और अच्छे वस्त्रों का प्रेमी होता है।

(६) जिसकी छाती में हृदय के विपरीत तिल होता है, वह निर्दयी होता है।

(७) जिसको दक्षिण बाँह में तिल होता है, वह शरीर का मजबूत, और धैर्य्यवान होता है।

(८) जिसकी गरदन में तिल होता है, वह विश्वासी और भक्ति करने वाला तथा धैर्य्यवान होता है।

(९) जिसकी भौं के नीचे तिल होता है, वह जीवन भर दुखी और दरिद्र रहता है।

(१०) जिसके माथे पर बाँई ओर बालों के क़रीब तिल होता है, वह दुःखी और चरित्रहीन होता है।

(११) जिसकी नाक के दक्षिण ओर आँख के क़रीब तिल होता है, वह दीर्घजीवी, धनवान, और अध्ययनशील होता है।

(१२) जिसकी नाक के बाँयी ओर तिल होता है, वह निर्धन अपव्ययी और मूर्ख होता है।

(१३) जिसकी छाती के बीच में तिल होता है, वह बहुत अक्लमन्द और कवित्व की शक्ति रखनेवाला होता है।

(१४) जिसके दक्षिण पैर में तिल होता है, वह ज्ञानवान होता है।

(१५) जिसके कान के बीच में तिल होता है वह भाग्यवान और यशस्वान होता है।

(१६) जिसके गाल पर तिल होता है, वह कभी धनवान नहीं होता।

(१७) जिसकी दाहिनी पसली पर तिल होता है, वह बुद्धि-हीन होता है।

(१८) जिसके बाएँ गाल पर तिल होता है, उसका दाम्पत्य जीवन सुखी होता है और वह सौभाग्यवान होता है।

मसा-विचार—मसा तिल से बड़ा और मोटा होता है। कभी कभी मसे पर बाल भी उग आते हैं। मसे का होना अच्छा भी है और बुरा भी। मसे द्वारा भी भाग्य की परीक्षा होती है।

(१) जिसके मुँह के बाँयीं ओर मसा होता है, वह सुखी और धीरज रखनेवाला होता है।

(२) जिसके मुँह के दाहिनी ओर मसा होता है, वह सम्मान पाता है और राजा का-सा सुख पाता है।

(३) जिसके बायें हाथ की कोहनी पर मसा होता है, वह दुखी होता है।

(४) जिसके बायें हाथ की कोहनी के नीचे मसा होता है, वह बहुत बोलने वाला, बातूनी होता है।

(५) दाहिने हाथ की कोहनी के ऊपर यदि मसा होता है तो उस मनुष्य का चरित्र अच्छा नहीं होता।

(६) दाहिने हाथ की कोहनी के नीचे यदि मसा हो तो वह मनुष्य कामुक है।

(७) जिसकी छाती के बायीं ओर मसा होता है, वह पराये धन का लोभी होता है।

(८) जिसकी छाती के दाहिनी ओर मसा होता है वह मूर्ख और पापी होता है।

(९) जिसकी आँख के ऊपर मसा होता है, वह मनुष्य दृष्टि का तीव्र और बुद्धिमान तथा दाता होता है।

(१०) जिसके हाथ में मसा होता है, वह न तो ऋपि होता है ? और न परदेश में वास करता है।

(११) जिसके पैर के नीचे मसा होता है, वह मूर्ख और धन का नाश करने वाला होता है।

(१२) जिसके गुल्म में मसा होता है, वह दुखी और रोगी रहता है।

(१३) जिसकी जननेन्द्रिय में मसा होता है, वह चरित्र-हीन और कामुक होता है।

(१४) जिसके पेट में मसा होता है, वह अज्ञान और अशिक्षित होता है।

(१५) जिसके बायें पैर के तलुये में मसा होता है, वह यात्रा अधिक करता है।

(१६) जिसके दाहिने पैर के तलुये में मसा होता है, वह यात्रा अधिक करता है।

(१७) दाहिने या बायें कान में मसा जिसके होता है वह सुभाषी होता है।

(१८) जिसकी कमर में मसा होता है, वह रोगी और सदैव दुखी रहने वाला होता है।

(१९) जिसके नितम्ब में मसा होता है वह असंयमी होता है।

(२०) जिसकी पीठ पर मसा होता है, वह धीर और शान्त स्वभाव का होता है।

(२१) जिसकी जँघा में मसा होता है, वह बलवान, भोक्ता और परोपकारी होता है।

इस परिच्छेद में जो बातें बतायी गयी हैं, उनको प्रत्येक गृहस्थ को जानना चाहिये और अपने भाग्य की घर बैठे परीक्षा कर लेना चाहिये। स्त्रियों को चाहिये कि वे इस प्रकार की बातों में ठगने वालों से बचें और व्यर्थ का रुपया-पैसा खर्च न करें।

को सोते समय लगाने से आँखों में कोई रोग नहीं पैदा होते और यदि कोई रोग होता है तो वह दूर हो जाता है।

इसके सिवा जो स्त्रियाँ यह चाहती हैं कि हमारी आँखें सदा नीरोग और सुन्दर रहें उन्हें निम्नलिखित बातों का ख्याल रखना चाहिए—

१—आँखों को प्रति दिन ठण्डे पानी से बड़ी देर तक खूब धोना चाहिए। पानी खूब साफ़ होना चाहिए।

२—अधिक धुएँ, गर्द और गुबार से आँखों को बचाना चाहिए। तेज़ धूप से भी नेत्रों को बहुत बचाना चाहिए।

३—महीन अक्षरों की पुस्तकें और अधिक देर तक लगातार न पढ़ना चाहिए।

४—चलती हुई किसी सवारी पर न पढ़ना चाहिए।

५—रात में देर तक जागना भी आँखों को खराब करता है।

६—दो-डेढ़ घण्टे तक लगातार पढ़ने या लिखने के बाद, पन्द्रह-बीस मिनट तक अवश्य आराम देना चाहिए। अर्थात् आँखों को बन्द करके कुछ देर के लिए लेटे रहना चाहिए।

इस प्रकार यदि आँखों की रक्षा की जाय तो आँखें सदा नीरोग और सुन्दर रह सकती हैं।

दाँतों की रक्षा—ऊपर यह बताया जा चुका है कि दाँतों की सुन्दरता बहुत कुछ हमारे स्वास्थ्य पर निर्भर है। दाँतों का सफेद और खूब साफ़ होना ही उनकी सुन्दरता है। दान्तों में

तरह तरह के रोग पैदा हो जाते हैं उसका कारण होता है उनको साफ़ न रखना। यदि उनकी सफ़ाई की ओर सदा ध्यान रखा जाय तो उनमें कोई रोग न पैदा हो। आमतौर पर दाँतों में टारटर रोग पैदा हो जाता है, इस रोग को दूर करने का उपाय नीचे लिखा जाता है—

टारटार—इसे दन्तमल भी कहते हैं। यह दो प्रकार का होता है। एक तो पीला और दूसरा काला। जब दाँतों में यह रोग पैदा हो जाता है तो दाँतों पर पीला या काला मैल जम जाता है। इस को दूर करने के लिए स्टाबरी के रस को ब्रश से दाँतों पर मलना चाहिए। इसके सिवा नीचे लिखे मंजन दाँतों में मलने चाहिए—

दाँतों के मंजन—(१) गेरू, फिटकरी और छोटी इलायची—तीनों चीजों को एक में पीसकर इससे रोज़ दाँतों को साफ़ करे। इससे दाँत साफ़ होते हैं और दाँतों के सभी प्रकार के रोग दूर होते हैं।

(२) एक तोला सफ़ेद जीरा, दो माशा काली मिर्च, एक तोला मस्तगी, एक तोला दालचीनी, ६ माशे सतवा सोंठ, तीन माशे भुना हुआ नीला थोथा, एक तोला कसीस, एक तोला कीकर छाल, एक तोला संखजराह, एक तोला सुपारी, एक तोला इलायची के दाने, एक तोला वंसलोचन, एक तोला फिटकरी की खील—इन सब चीजों को बराबर-बराबर लेकर एक में महीन पीस ले। और एक शीशी में भर कर रख ले। यह मञ्जन दाँतों को बहुत साफ़ और पुष्ट करता है।

(४) खील फिटकरी, रूमी मस्तगी, अकरकरा, छोटी हर्र, कसीस, तेजवल, मुर्दाशंख, लोध, चिकनी सुपारी और कत्था— हर एक चीज़ एक-एक तोला लेकर, एक में मिलाकर महीन पीस ले। इस मंजन से सुबह और शाम दाँतों को साफ़ करना चाहिए। दाँत पुष्ट और साफ़ होंगे।

(५) नीम, बबूल और मौलसिरी की दतूनें दाँतों को बहुत साफ़ और मजबूत करती हैं। हिलते हुए दाँत इन दतूनों से पुष्ट हो जाते हैं।

इसके सिवा दाँतों को साफ़ और मजबूत रखने के लिए नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना चाहिए—

१—दिन में दो बार अर्थात् सुबह और शाम दाँतों को मंजन से भली भाँति साफ़ करना चाहिए।

२—खाना खाने के बाद दाँतों को भली भाति कुछ देर तक उँगली से रगड़ा चाहिए और ख़ूब अच्छी तरह कुल्ले कर डालना चाहिए।

३—अधिक गर्म चीज़ न खाना चाहिए और किसी गरम चीज़ के खाने के बाद तुरन्त ही ठंडा पानी न पीना चाहिए। इससे दाँतों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं।

४—अधिक पान और तम्बाकू न खाना चाहिए। इससे दाँतों का रंग ख़राब हो जाता है। तम्बाकू से दाँत काले पड़ जाते हैं।

५—यदि पान दिन में दो बार खाया जाय किन्तु मुँह में दबाये न रहे तो दाँत खराब नहीं होते।

६—पान खा लेने के बाद अच्छी तरह दाँतों को उँगली से मलकर कुल्ला कर डालना चाहिए।

इस प्रकार जितनी भी बातें दाँतों को खराब करती हैं, उनसे बचना चाहिए और अपने दाँतों की रक्षा करना चाहिए।

बालों की रक्षा—बाल स्त्रियों के रूप का मुकुट हैं। हमारे देश में बालों को स्त्रियों की सुन्दरता का एक अंग माना जाता है। इसमें कोई शक नहीं कि वास्तव में यह बात सही भी है। इस बात को सभी स्त्रियाँ जानती हैं कि बालों का लम्बा और काला होना ही उनकी सुन्दरता है। और सब स्त्रियाँ यह चाहती हैं कि हमारे बाल लम्बे हों। छोटे बाल सुन्दर नहीं लगते। लम्बे और काले बाल ही बहुत सुन्दर लगते हैं। हमारे देश में बंगाल, महाराष्ट्र प्रान्त की स्त्रियों के बाल बहुत लम्बे होते हैं। इसका कारण है, कारण यह है कि इन प्रान्तों की स्त्रियाँ बालों की उचित रक्षा करना जानती हैं और करती भी हैं। यों तो अब सभी स्त्रियाँ जो बालों के महत्त्व को समझती हैं, वे उनकी रक्षा करती हैं। पढ़ी-लिखी तथा शहरों में रहने वाली सभी स्त्रियाँ इस बात के लिए बहुत पागल रहती हैं और अपने बालों को बढ़ाने तथा सुन्दर बनाने के लिए तरह तरह के उपाय करती हैं। यहाँ पर बालों को बढ़ाने तथा उनको सुन्दर और चमकीला बनाने के कुछ

उपाय लिखे जायंगे, इसके पहले यहाँ पर यह बताना आवश्यक है कि बालों की रक्षा किस प्रकार करना चाहिए—

१—सप्ताह में एक बार अपने सिर को साबुन, बेसन, आँवला, रीठा आदि से अच्छी तरह धोना चाहिए।

२—सप्ताह में दो बार सिर में तेल लगाना चाहिए, तेल अच्छी तरह कुछ देर तक सिर में पचाना चाहिए।

३—दिन में एक बार रोज सिर में कंघी करना चाहिए।

४—बालों को बहुत कसकर न बाँधना चाहिए। उनमें हवा भी लगने देना चाहिए।

५—कंघी, कंघा या ब्रश, जिस चीज से सिर झाड़ा जाय, वह बहुत साफ होना चाहिए और किसी दूसरे के सिर का दिया हुआ न होना चाहिए।

६—गीला बाल कभी न बाँधना चाहिए, इससे बालों की जड़ें कमजोर पड़ जाती हैं।

७—बालों में बदल-बदलकर तेल न लगाना चाहिए।

बालों को बढ़ाने, सुन्दर तथा काला बनाने के उपाय—

(१) गोखरू को महीन पीसकर उसमें तिल का तेल और गाय का दूध मिलाकर बालों में लगाने से, बाल मुलायम होते हैं और बढ़ते हैं।

(२) सूखे आँवलों को महीन पीसकर, नींबू के रस में गाढ़ा गाढ़ा घोलकर बालों में लेप करे। और कुछ देर के बाद ठंडे पानी से सिर को धो डाले। इससे बाल काले और मुलायम होंगे।

(३) सुहागा और कपूर आधा-आधा औंस लेकर एक में महीन पीस ले। फिर रोज़ इसको थोड़ा-सा लेकर खौलते हुए पानी में मिलाले। जब ठंडा हो जाय, तब बालों में लगाकर मले। इससे बाल काले, मुलायम और बहुत चमकीले हो जाते हैं॥

(४) एक लोटे पानी में एक नींबू का रस निचोड़ दे। इसके बाद पहले सादे पानी से बालों को धोकर, नींबू के पानी से कई बार धोए। इससे बाल बहुत कोमल और चमकीले होते हैं।

(५) उरद के आटे से सिर धोने से बाल बढ़ते हैं। बालों का झड़ना बन्द हो जाता है।

बालों के लिए तेल—बालों में तरह-तरह के तेल लगाये जाते हैं। किन्तु सभी तेल बालों के लिए उपयोगी नहीं होते। यहाँ पर यह बताया जायगा कि कौन से तेल बालों के लिए अधिक उपयोगी हैं और उनमें क्या गुण हैं—

आँवले का तेल—यह ठंडा होता है, बालों को काला करता है और बढ़ाता है। इससे बाल बहुत मजबूत और चमकीले होते हैं।

नारियल का तेल—कोल्हू से निकाला हुआ नारियल का तेल बालों के लिए उपयोगी होता है। इससे बाल बढ़ते हैं और काले होते हैं। यह तेल मस्तिष्क के रोगों में लाभ पहुँचाता है। इसमें चिकनाहट अधिक होती है इसलिए इसको सिर में लगाने के बाद सिर से नहा डालना चाहिए।

सरसों का तेल—कोल्हू का निकाला हुआ सरसों का तेल मस्तिष्क के लिए बहुत अच्छा होता है। यह बालों को मज़बूत करता है। उनको काला और बहुत चमकीला बनाता है।

मेंहदी का तेल—यह घर में तैयार कर लेना चाहिए। इससे बाल काले, मज़बूत होते हैं। गिरने से बचते हैं और बहुत चमकदार हो जाते हैं।

तिल का तेल—यह तेल बालों को बढ़ाने वाला, मज़बूत रखनेवाला होता है। साथ ही बालों को चमकीला भी करता है।

बालों को बढ़ानेवाला तेल—यह तेल घर में ही बनाया जाता है। इसके बनाने के लिए इस प्रकार करना चाहिए—एक तोला नील के पत्ते, एक तोला केतकी की जड़, एक तोला पियाबासा के फूल, एक तोला भंगरे के पत्ते, एक तोला आँवला, एक तोला गुर्च, एक तोला मुलेठी, एक तोला बालछड़, कमल के फूल या जड़ एक तोला, भंगरे के पत्ते का रस चार तोला और सेर भर तिल या नारियल का तेल सब को लेकर, रात में सब मसालों को चौगुने पानी में भिगोदे। फिर उसी में तेल मिलाकर धीमी आँच पर पकाए। जब पानी बिल्कुल न रहे, केवल तेल रह जाय तब कपड़े से छान ले और तेल को बोतलों में भर कर बन्द कर दे। बाद में बोतलों को सात दिन के लिए ज़मीन में गाड़ दे। आठवें दिन बोतलों को ज़मीन से निकालकर उसमें एक औंस Oil Lavendor या Oil Rosemery सुगन्ध के लिए मिला ले और फिर काम में लाये।

मोरद का तेल—मोरद पत्तों का रस तीन भाग, रोग़न जैतून तीन भाग दोनों को मिलाकर पकावे। जब तेल रह जाय तब उसमें थोड़ा-सा लादन मिला दे। जब वह पिघलकर मिल जाय तब उतार ले और शीशी में भर ले। यह तेल बालों को गिरने से बचाता है। गिरे हुए बालों को पैदा करता है।

बालों को काला रखनेवाला तेल—मण्डूर भस्म, त्रिफला, सीसा तीनों चीजें बराबर की लेकर आठ गुना पानी में पकावे जब चौथाई तेल रह जावे तब छान ले और भँगरे का रस और तिल का तेल मिलाकर पकावे। जब तेल रह जाय तब छान कर शीशी में भरकर रखले। इसके लगाने से बाल काले रहते हैं। सफ़ेद बाल काले होते हैं, बढ़ते हैं और झड़े हुए बाल पैदा होने लगते हैं।

बालों को काला करने के अन्य उपाय—(१) अच्छे-अच्छे माँजू एक छटाक, सर्षप तेल एक सेर लेकर तेल को गरम करे। जब तेल गरम हो जाय तब उसमें माजू डाल दे और चलाता जाय। जब माजू भुनकर जल जावे किन्तु फूटे नहीं, तब उतार ले। और जल्दी से चलनी में चाल ले। अब संगजराहत, नीला थोथा, फिटकरी सब चीजें बराबर की लेकर पीस ले और अलग रखे। फिर माजू को पीसकर दो दो चूर्ण में पाँच-छः माशा तीनों चीजों के चूर्ण को मिलाकर आँवले के पानी में मिलाकर बालों पर लेप करे, और दो घण्टे के बाद बालों को धो डाले। इससे बाल ख़ूब काले हो जाते हैं।

(२) त्रिफला, नील के पत्ते, और लोहे का चूर्ण—सब को बराबर का लेकर बकरी के मूत्र और भाँगरे के रस में पीस कर लेप करे और एक घण्टा तक कपड़े से बाँधे रहे। इससे बाल काले होते हैं।

(३) त्रिफला, लोहे का चूर्ण अनार की छाल, कमल की जड़—सब चीजें बराबर लेकर भाँगरे के रस में डालकर एक महीने तक जमीन में गाड़ें। इसके बाद निकाल लें। दो-तीन तोला लेकर बकरी के दूध में घोलकर, रात में बालों पर लेपकर के ऊपर से एरण्ड के पत्र बाँधे। सुबह धो डाले। बाल काले होंगे।

(४) घुँघराले बाल करने का उपाय—घुँघराले बाल बहुत सुन्दर मालूम होते हैं। कितनी ही स्त्रियों के घुँघराले बाल होते हैं। जिन स्त्रियों को घुँघराले बाल पसन्द होते हैं किन्तु उनके बाल घुँघराले नहीं होते, वे उनको घुँघराले बनाने की बड़ी इच्छा रखती हैं। आजकल बाजारों में कुछ ऐसे यन्त्र बिकते हैं, जिनको प्रयोग करने से बाल घुँघराले हो जाते हैं। विदेशी स्त्रियाँ उन यन्त्रों का बहुत प्रयोग करती हैं। यहाँ पर मैं कुछ ऐसी चीजें बताऊँगी जिनके लगाने से बाल घुँघराले बन सकते हैं—

(१) दो औंस सोहागा, एक ड्राम कीकर गोंद लेकर दस छटाक गरम पानी में मिला ले। जब पानी ठंडा हो जाय तब उसमें डेढ़ औंस स्पिरिट कपूर मिलाए। और बाद में छोटे रपज

से या उँगलियों से बालों में अच्छी तरह लगाये। बाल घुँघराले होंगे।

(२) मेथी का चूर्ण, मेथी का तेल, बेरी की पत्ती, बोल, माजू, चूना, मुरदासंख—सब चीजों को कूट-पीसकर बालों में लेप करे, यह ख्याल रहे कि चूना कम होना चाहिए। इसके बाद इसको बालों में लगाये। बाल घुँघराले होंगे।

ऊपर आँख दाँत और बालों की रक्षा के लिए जितनी भी बातें बतायी गयीं हैं, उनका यदि स्त्रियाँ ख्याल रखें और उनकी सदा रक्षा करती रहें तो उन्हें कभी किसी दवा का प्रयोग न करना पड़े। लेकिन यदि किसी कारण से उनके इन तीन अंगों में से कोई एक भी अंग बिगड़ गया हो तो ऊपर लिखे प्रयोगों को काम में लाना चाहिए। उन्हें लाभ होगा।

तेईसवाँ परिच्छेद

गाना और बजाना

स्त्रियों को गाना और बजाना कितना प्यारा होता है, यह बताने की आवश्यकता नहीं है। सभी स्त्रियाँ जानती हैं। इस तरह की बातें स्त्रियों को बहुत प्रिय होती हैं और गाना-बजाना, देखने और सुनने के लिये वे पागल हो उठती हैं। इसलिये मेरी इच्छा यह है कि इस पुस्तक के अन्त में मैं कुछ ऐसी बातें बताऊँ जिनसे गाने और बजाने के सम्बन्ध में स्त्रियों को बहुत सी बातें मालूम हों और उसके बाद कुछ ऐसे गाने भी लिखूँगी जो स्त्रियों के लिये मुनासिब और बहुत प्रिय हों।

गाने में साहस और ढिठाई—जो स्त्रियाँ गाना सीखना चाहती हों, अथवा गाना गाती हों, उनको कुछ बातें जानना बहुत आवश्यक है। सब से पहले उन्हें यह जानना चाहिये कि गाने वाले में साहस और ढिठाई होनी चाहिये। शर्मीली और संकोचवान स्त्रियाँ अच्छा गाना नहीं गा सकतीं। इसलिये संकोच और भय को अपने दिल से निकाल देना चाहिये।

जब वे किसी के सामने भी गाने बैठें तो इस बात को भूल जायँ कि हमारे सामने कोई बैठा हुआ है। खास कर इस बात को तो उन्हें भुला ही देना चाहिये कि हमारे सामने कुछ ऐसे स्त्री-पुरुष बैठे हैं जिनसे हमें संकोच हो सकता है।

गाने में तेज आवाज़—दूसरी बात यह है कि गाना, गाने वाले की आवाज तेज और मीठी होनी चाहिए। तभी गाने का आनन्द आता है। ईश्वर ने इस तरह का गला और स्वर स्त्रियों ही को दिया है। इसी लिए गाना स्त्रियों के मुँह से अच्छा लगता है। संगीत विद्या सिर्फ़ स्त्रियों के लिए है। लेकिन पुरुष लोग इसमें भी अपनी टाँग लड़ाते हैं।

हम कौन से गाने सुनावें ?—जो स्त्रियाँ गाना गाती हैं, अक्सर लोग, उनके परिचित और सम्बन्धी उनके गाने सुनना चाहते हैं। उस समय स्त्रियों के सामने सवाल होता है कि हम कौन से गाने सुनावें और कौन से न सुनावें।

इसके सम्बन्ध में उनको जानना चाहिए कि यदि वे इस बात को नहीं जानतीं कि हमें कौन से गाने, गाने चाहिए और कौन से नहीं, तो उनसे बहुत बड़ी गलती हो जायगी। इसलिए उनको दो बातों का ख्याल रखना चाहिए—

(१) हमें वही गाने, गाने चाहिए जिनका हमें खूब अभ्यास हो और जिनको हम रोज गाती हों।

(२) जिन गानों को हम खुद बहुत पसन्द करती हों।

बजाना—स्त्रियों के बजाने के कितने ही बाजे होते हैं, हारमोनियम, सितार, ढोलक, इसराज आदि सभी स्त्रियाँ बजाती हैं। इनके बजाने में भी स्त्रियों को साहसी और ढीठ ही होना चाहिए। यह एक ऐसी आदत है जिसके बिना गाने और बजाने में तो

काम चल ही नहीं सकता। गाना और बजाना किसी अच्छे गाने-बजाने वाले से सीखना चाहिए। अब नीचे स्त्रियों के गाने लायक़ कुछ गाने दिए जाते हैं—

राखो लाज हरि तुम मेरी।
तुम जानत सब अन्तरयामी, करनी कछु न करी।
अवगुण मोसे बिसरत नाहीं, पल छिन घड़ी घड़ी॥
सब परपंच की पोट बाँधकर, अपने सीस धरी।
दारा सुत धन मोह लियो हूँ, सुध-बुध सब बिसरी॥
सूर पतित को वेगि उबारो, अब मेरी नाव भरी।

रे मन मूरख जन्म गँवायो।
कर अभिमान विषयन में रहिया ईश शरण नहिं आयो।
यह संसार फूल संमल को सुन्दर देख भुलायो।
चाखन लाग्यो गई रुईसी हाथ कछू नहिं आयो।
कहा भये अब के पछताये पहिले नहीं कमायो।
कहत सूर भगवन्त भजन बिन सिर धुन धुन पछितायो।

समझ बूझ दिल खोल पियारे आशक होकर सोना क्या।
जब नैनों से नींद गँवाई तकिया लेफ बिछौना क्या।
रूखा सूखा भोजन मिलना चिकना और सलोना क्या।
कहत कपाल प्रेम के मारग सीस दिया फिर रोना क्या।

बुड्ढे बाबा करें विवाह मौत के मुख में जाने वाले।
थर-थर काँपे ये है हाल, सारी लटक गयी है खाल।
दोनों सूख गये हैं गाल, पोपले हलवा खाने वाले।
मुड़ कर होगई कमर कमान, मुड़वा मूँछ बने हैं ज्वान।
बँधा मौड़ बैठ कर बान बन गये नौशे कहाने वाले।
अंजन आँखों लीना सार, डाला गल फूलन का हार।
सिर पर पगड़ी गित्तेदार, सज गये हँसी कराने वाले।
देखे जीने से लाचार, नारी तब करती व्यभिचार।
बढ़ते पाप और अपराध नहिं दिल में शरमाने वाले।
कितनी रोती जार बेजार, कितनी विष खाती हैं नार।
सुन सुन बेटी के आचार, रोवें छिप-छिप धन खाने वाले।
बढ़ गई विधवा की तादाद सुनता कोई नहीं फरयाद।
'पाठक' होवे वो बरबाद धनी जो व्याह रचाने वाले।

माता पिता ने मुझको दुल्हन बना के मारा।
दो दिन बहारे गुलशन मुझको दिखा के मारा।
अङ्गों में मेरे वरना पातम का बस लगाया।
खाली उमर में खूनी मेंहदी लगा के मारा।
ये तोड़ देती कङ्कना होता जो होस मुझ को।
बस मेरे हाथ कोरा कँगना बँधा के मारा।
शादी हो अष्ट वर्षा गौरी तुल्य है यह।
बस ऐसे लोगों ने ही गाथा रचा के मारा।

हा ! हा ! सुहाग का सुख मैं देख भी न पाई।
प्रीतम तेरे सिधारे मुझको सुना के मारा।
सेहरे के फूल ताजे मुरझाने भी पाये।
जब की सुहाग मेरा घोड़ी चढ़ा के मारा।
फेरों की चोर हूँ मैं अब धर्म्म वीर बेशक।
कोई भी सुख न देखा दुःख में जला के मारा॥

बहिनों चरखे से हार शृङ्गार हैं।
चरखा कातो तो बेड़ा पार हो॥
चरखा फूँकेगा माल विदेशी।
चरखा कातेगा माल स्वदेशी ॥१॥

चरखा स्वदेशी की तलवार है।
चरखा कातो तो बेड़ा पार है॥
बहिनो ! गान्धी जी का फरमान है।
चरखा भारत का कल्याण है॥

इसमें आजादी का आसार है।
चरखा कातो तो बेड़ा पार है॥२॥

चरखा चरख को नीचा दिखायेगा।
चरखा स्वराज की राह बतायेगा॥
इससे योरप का आजार है।
चरखा कातो बेड़ा पार है॥

इससे होंगे शरर ज़ीशान पर।
होगा फखरे आलम हिन्दुस्तान फिर॥
इससे चरखे पर दारोमदार है।
चरखा कातो तो बेड़ा पार है॥४॥

बिना पति सूना सब संसार॥
पति हि प्राण पति ही जग जीवन पति ही है भरतार।
पति ही से पत है निज तन की पति पत राखनहार॥
बिना पति०॥
जब तक पति है तब तक पत है बिन पति बिपत हज़ार।
जाको प्रेम स्वपति चरणों में धन्य धन्य वो नार॥
बिना पति०॥
एक पतिव्रत राखे नारी तो सब है बेकार।
बिना पतिव्रत राखे नारी जीवन है धिक्कार॥
बिना पति०॥

क्या तन माजत रे आखिर माटी में मिल जाना।
याही ओढ़न याही पहिरन याही का सिरहाना॥
याही का कलबूत बनाया जिसमें भँवर समाना॥ क्या०
माटी कहती कुम्भकार से तू क्या रूँधेगी मोहि।
एक दिन ऐसा आयेगा मैं रूँधूगी तोहि॥ क्या०

चुन चुन लकड़ी महल बनाये बन्दा कहे घर मेरा।
नहिं घर मेरा नहिं घर तेरा चिड़िया रैन बसेरा ॥क्या०
फाटा चोला भया पुराना कबलग सीवे दर्जी।
दिल का मरहम कोई मिलिया जो मिलिया अलगर्जी ॥क्या०
दिल के मरहम सतगुरु मिल गये उपकारन के गर्जी।
बानक चोला अमर भयो है सन्त मिले हैं गर्जी ॥क्या०

बाँधो न गठरिया अपयस की।
है थोड़ी उमरिया दिन दस की ॥बाँधो न०॥
धकड़ बेग यहाँ कितने ही आये गये धरणि में धसकी।
कोई दिन का मेहमान यहाँ तू मत ले चाट विषयरस की ॥
नहीं कजा से बली है कजा की टसक रहेगी रसकी सब उसकी।
अजहूँ विचार धर्म अपने को धीरे-धीरे उमर जात खसकी ॥
यम के द्वारा मार पड़ेगी गोरी वही निकसि जाय नस नसकी।
भज प्रभू को बलदेव वेगि अब नहिं तो काल लेत तोहि मसकी ॥

कर्मगति टारे न टरी ॥
मुनि वशिष्ट से पंडित ज्ञानी सोच से लगन धरी।
सीता हरण मरण दशरथ को बन में विपत परी ॥१॥
कहाँ वह फन्द कहाँ वह पार्ध कहाँ वह मृगचरी ॥
सीता को हरलेवा गया रावण स्वर्ण लङ्क जरी ॥२॥

नीच हाथ हरिचन्द्र विकाने बलि पाताल धरी।
कोटि गाय नित पुन करत निरग गिरगट जो न परी ॥३॥
पाँण्डव आप जिनके सार्थी तिन पर विपत परी।
दुर्योधन का गर्व मिटायो यदुकुल नाश करी ॥४॥
सति सावित्री महा सति भारी वन की रक्षा करी।
स्वर्गलोक को गई पति के कारण यम से जाय लड़ी ॥५॥
साधु सुदामा अति संतोषी बुद्धि भूक हरी।
सूरश्याम करनी सो भरनी खोरी होया खरी ॥६॥

नारी का पति ही जीवन है।
तन भी पति है मन भी पति है।
धर्म भी पति है शर्म भी पति है।
नारी को और न दूजी गत है॥
पति ही आभूषन और धन है।
पति ही नारी का जीवन है॥
पति ही नारी की सम्पत है।
ज्ञान भी पति है ध्यान भी पति है॥
आन भी पति है प्राण भी पति है।
पति ही नारी का जहसत है॥

पहिनो ऐसा गहना पहनो जिससे सुधरे सब संसार॥
मधुर स्वरों का गुलबन्द हो पति के प्रेम का हार॥ पहिनो॥

बल के बाजूबन्द बंधे हों हाथों में हस्तकारी के कड़े हों।
घर में अपने काम काज की पाजेबें लोधार ॥ पहिनों ॥
राधेश्याम रूप सब साजे,लाज की साड़ी तन पर राजे।
पति भक्ति ही स्त्री का केवल है शृङ्गार ॥ पहिनो ॥

वृथा काल मत खोवे रे मन वृथा काल मत खोवे।
काली माया मिल जावे धूल में क्या तू मल मल धोवे ॥
जब खुल जावे गठरी धूल की धोवे धोवे दे रोवे ॥ रे मन ॥
कूचनी वारी निकट त्यारी गहिरी नींद मत सोवे।
बिछड़ चले संगसंगती क्यों नहिं उठ मुख धोवे ॥ रे मन ॥
उस घर में कोई न राखे ले चल ले चल होवे।
जिस कारण तू भूले मूरख पाप बस मध्य जीवे ॥ रे मन ॥
धर्म कर्म की फहती करके सत बीज नहिं बोवे।
नवलसिंह फल कैसे खावे जो वृथा यही होवे ॥ रे मन ॥

ओंकार भजो, अहंकार तजो, अध्ययन समझो जो भई सो भई।
अभिमान गुमान तजो मन से, मगरूर रहो मत यौवन से ॥
उपकार करो तन मन से जो गई सो गई जो रही सो रही।
दुख देव दूखन पर गोस करो और दीनन में मत विरोध करो ॥
पर धन तिरिया देख मोह करो अजहीं सुधरो जो भई सो भई।
श्रद्धा सत्कार के फूल चुनो पारखण्ड-घमण्ड के फूल रखो ॥

उपदेश सुनो तुम आर्य्य बनो अबलो बेली भई सो भई।
धन औ धाम के पाप अज्ञान तजो और ज्ञान करो॥
यह विनती हजारी मान करो जो बीती बीत अर्थ गई सो गई॥

अँखिया हरि दर्शन की प्यासी।
देख्यो चाहत कमल नयन को; निशि दिन रहत उदासी॥
केशर तिलक मोतिन की माला, वृन्दावन के वासी।
नेह लगाय त्यागि गये तृण सम, डारि गए गल फाँसी॥
काहू के मन की को जानत, लोगन के मन हासी।
सूरदास प्रभु तुमरे दरस बिन, लैहौं करवट कासी॥

तू शहनशाह मैं दर का गदा, है सूर एक तक़दीरें दो।
तू तख़्त नशी मैं ख़ाक़ नशीं, है वतन एक तामीरें दो॥
तू जर नशीन मैं ज़रा ख़ाक़, है अहर एक तासीरें दो।
तू ज़ाहर है मैं बातन हूँ, है ख़ाब एक तामीरें दो॥
तू बस्ती में मैं जंगल में, है मुल्क एक जागीरें दो।
तू फूल चमन मैं ख़ारे दरख़्त, नक्काश एक तस्वीरें दो॥
तू फिकरमंद मैं दरद मंद, दिल म्यान एक शमशीरें दो।
तू माल मस्त मैं ख़्याल मस्त, है मरज़ एक तदबीरें दो॥
तू कमलबन्द मैं जवाँ बंद, है मरज़ एक तदबीरें दो।
तू लै में चूर मैं सुद में चूर, है तार एक नज़चीरें दो॥

जगत में झूठी देखी प्रीति।
अपने ही सुख सों सब लागे, क्या दारा क्या मीत॥
मेरो-मेरो सभी कहत हैं हित सों बाध्यों चीत।
अन्तकाल संगी नहिं कोऊ, यह अचरज की रीत॥
मन मूरख अजहुँ नहीं समुझत, सिख दै हारयो नीत।
नानक भव-जल-पार परे जो, गावे प्रभु के गीत॥

करो अपने पति का सम्मान।
तन भी दीजे मन भी दीजे, अर्पण कीजे प्राण॥
जो पति की आज्ञा सिर धारे, सुन्दर हो सन्तान।
ऋषि मुनि गावें वेद बतावें, सुख होवे परमान॥
सम्पति पाओ दुख बिसराओ, पाओ पद निर्वान।
सन्ध्या कर लो ओ३म् सुमिर लो, भर लो मन में ज्ञान॥
जो पति की आज्ञा नहीं मानें, तो हो नरक निदान।
सुख की निधि जो चाहो बहनों, कहना बस लो मान॥

इस तन में रमा करना, इस मन में रमा करना।
बैकुंठ यही तो है, इसमें ही बसा करना॥
हम मोर बन के मोहन, नाचा करेंगे बन में॥
तुम श्याम घटा बन कर, उस बन में उठा करना॥
हो करके हम पपीहा, पीपी कर[illegible]
तुम स्वाति बूंद बन कर, प्यासे पै [illegible]

हम राधे श्याम जग में, तुम ही को निहारेंगे।
तुम दिव्य ज्योति बन कर, नयनों में रमा करना॥

प्यारे बंशी की तान सुना दे मुझे।
मोहन गीता का ज्ञान सिखा दे मुझे॥
नाव मेरी अब अविद्या के भवँर में पड़ गई।
पार लगना है कठिन बादे मुखालिफ चल पड़ी॥
कृपा करके किनारे लगा दे मुझे॥ १॥
छा रही काली घटा और मौसमे बरसात है।
आंधी आई जोर से और आफ़त की बेढब रात है॥
ऐसी खौफ़ो खतर से बचा दे मुझे॥ २॥
दीन की सुध आप दीनानाथ जल्दी लीजिए।
पार मेरी नाव के, भगवान बस कर दीजिए॥
और मुक्ति का मार्ग दिख दे मुझे॥ ३॥
काम लोभ और मोह दुश्मन है हमारी जान के।
मार डाला है इन्होंने हैं ये प्यासे प्राण के॥
सच्चे प्रेम का पाठ पढ़ा दे मुझे॥ ४॥
क्या कभी "गोपाल" प्यारे फिर न वृज में आवोगे।
ओढ़ काली कमरिया अब न गाय चराओगे॥
अपने चरणों का दास बना ले मुझे।
प्यारे बंशी की तान सुना दे मुझे॥

ऊधो कर्मन की गति न्यारी ।
सब नदियाँ जल भर भर रहियाँ ।
सागर किस विध खारी ॥ ऊधो०

उज्ज्वल पंख दिए बगुला को
कोयल कित गुणकारी ।
सुन्दर नैन मृगा को दीने
बन बन फिरत उजारी ॥ १ ॥

मूरख मूरख राजे कीने
पंडित फिरत भिखारी ॥
सूर श्याम मिलने की आशा ।
छिन छिन बीतत भारी ॥ २ ॥

भज मन चरण कमल अविनाशी
जो तू है बसे धरनी गगन बीच, ते तांई सब उठ जासी ।
क्या भयो तीर्थ व्रत कीन्हें, क्या लिए करवट कासी ॥
घर में वस्तु धरी नहीं सूझे, बन बन फिरत उदासी ।
क्या भयो जो भगवा पहने, घर तज हुए संन्यासी ॥
जोगी होय जुगत नहिं जाने, उलट जन्म कर फांसी ।
अर्ज करूँ अबला कर जोरी, हरी तुम्हारी दासी ॥
मीरा के प्रभु गिरधर नागर, काटो जन्म की फाँसी ॥

जगदीश हरे—जगदीश हरे।
निर्बल के प्राण पुकार रहे, जगदीश हरे—जगदीश हरे।
प्राणों के प्राण पुकार रहे, जगदीश हरे—जगदीश हरे॥
आकाश हिमालय सागर में, पृथ्वी पाताल चराचर में।
ये मधुर बोल गुञ्जार रहे, जगदीश हरे—जगदीश हरे॥
जब दया दृष्टि हो जाती है, जलती खेती हरियाती है।
सारी दुनिया में व्यापि रहे, जगदीश हरे—जगदीश हरे॥
सुख दुख की कुछ फिकर नहीं, भय है विश्वास न जाय कहीं।
टूटे न लगा यह तार रहे, जगदीश हरे—जगदीश हरे॥
तुम तो करुणा के धाम सदा, सेवक है राधेश्याम सदा।
बस इतना सदा विचार रहे, जगदीश हरे—जगदीश हरे॥

साँवलिया को कौन बन ढूँढ़न जाँव।
गोकुल ढूँढ़ि वृन्दावन ढूँढ़ी, ढूँढ़ि फिरी नँदगाँव।
ढूँढ़ि फिरी मोहिं कोउ न बतावत, पूछत बात लजाँव॥
सूरदास मोहि आन मिलावो, चरनन बलि बलि जाँव।
साँवलिया को कौन बन ढूँढ़न जाँव, साँवलिया को कौन
बन ढूँढ़न जाँव॥

पड़ोरी मोरी चुनरी में नैहर को दाग।
चुनरी मोरे मैके मैल भयी,
साबुन महँग बिकाय यही नगरी॥ पड़ोरी मेरी०॥

मल-मल धोऊँ, दाग नहिं छूटे,
नैहर के लोग कहें बड़ी फूहरी ॥ पड़ोसी गोरी० ॥
कहत कबीर सुनो भाई साधो,
बिन सतगुरु के कबहुँ न होई उजरी ॥ पड़ोसी गोरी० ॥

मने चाकर राखो जी, गिरधारी लाला चाकर राखो जी।
चाकर रहसू, भोग लगासूँ, नित उठि दर्शन पासूँ,
वृन्दावन की कुञ्ज गलिन में, गोविन्द लीला गासूँ ॥ मने० ॥
मोर मुकुट पीताम्बर पहने, गल वैजन्ती माला।
वृन्दावन में धेनु चरावैं, मोहन, मुरली वाला ॥ मने० ॥
ऊँचे-ऊँचे महल बनासूँ, बिच-बिच रखसूँ बारी।
साँवलिया के दर्शन कर लूँ, पहन कुसुम रंग सारी ॥ मने० ॥
योगी आये यज्ञ करन को, तप करने संन्यासी।
हरी भजन को साधू आये, वृन्दावन के वासी ॥ मने० ॥
मीरा के प्रभु गहर गम्भीरा, हृदय धरो जी धीरा।
आधी रात प्रभु दर्शन दीना, तट जमुना के तीरा ॥ मने० ॥

मनुआ साधन करना चहिए।
प्रेम लगाना चहिए, मनुआ साधन करना चहिए ॥
तुलसी पूजे हरी मिलें तो, पूज लऊँ मैं झाड़।
पत्थर पूजे हरी मिलें तो, पूजूँ सभी पहाड़ ॥ मनुआ० ॥

गंग नहाए से हरी मिलें तो, क्यों न सभी तरि जाँय।
तीरथ करके हरी मिलें तो, घागड़ बन्दर होय॥ मनुवा०॥
भजन किए से हरी मिलें तो, सबहीं भजन करायें।
धन के दीन्हें हरी मिलें तो, सभी धनी तरि जाँय॥ मनुवा०॥
मीरा कहें प्रेम के बिन-छिन मिलें नहीं नन्दलाल॥ मनुवा०॥

धन तुमरो व्यवहार माधो।
आम फटावत, बबुल बुआवत,
चन्दन झोंकत भार, माधो॥ धन तुमरो०॥
शाह को पकड़त, चोर को छोड़त,
मुगलन को दरबार, माधो॥ धन तुमरो०॥
सुन्दर नारि पिया बिन तरसे,
वैश्या को सिंगार, माधो॥ धन तुमरो०॥
सूरश्याम कब तक निबहेगी,
अन्धाधुन दरबार, माधो॥ धन तुमरो०॥

दीनन दुख हरन देव सन्तन हितकारी,
अजय भील गीध व्याध, इनमें कह कौन साथ।
पत्ती हूँ पद पढ़ात गणिका सितारी॥ दीनन०॥
ध्रुव के सिर छत्र देत, प्रह्लाद को उबार लेत।
भक्त हेतु बाँध सेत लंकपुरी जारी। दीनन०॥

तंदुल देख रीझ जात, साग पात सो अघात।
गिनत नहीं झूठे फल खट्टे मीठे खारी। दीनन०॥
गज को जब ग्राह ग्रस्यो दुःशासन चीर खस्यो।
सभा बीच कृष्ण-कृष्ण द्रौपदी पुकारी। दीनन०॥
इतने हरी आय गयो बचनन आरूढ़ भयो।
सूरदास द्वार ठाढ़ो अन्धरो भिखारी। दीनन०॥